Pháp vẫn quanh ta

Pháp vẫn quanh ta

Tổng Hợp Các Bài Pháp Thoại
Nhiều Tác Giả

Việt dịch: **Diệu Liên Lý Thu Linh**

Vu Lan - 2025

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA

MỤC LỤC

GIÁO HUẤN CỦA LUANG PU CHAH 9

BỔN PHẬN CỦA NGƯỜI SA-MÔN..... 25

HỌC TU CHÁNH NIỆM 35

SỐ LƯỢNG VỪA ĐỦ..... 49

SỐNG TỰ DO..... 52

TÂM CÔ ĐỘC..... 61

HÃY CHO TRƯỚC KHI NHẬN 71

CƯỜI VOI BẮT CHÂU CHẤU 79

HỎI & ĐÁP CÙNG NGÀI LUANG POR LIEM 87

SỰ CHẤP TRƯỚC..... 107

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BUÔNG..... 116

VẠN PHÁP ĐỀU DIỆT..... 123

KHÔNG CẦN BẬN RỘN..... 134

KHÔNG GIÂY PHÚT NHÀM CHÁN 141

LÀM SAO ĐỂ CÀNG GIÀ CÀNG TRÍ TUỆ 146

MỖI NGÀY LÀ MỘT NGÀY VUI 154

LỜI NGƯỜI DỊCH

Trong quá trình dịch các sách Phật học, thỉnh thoảng chúng tôi lại 'bắt gặp' những bài Pháp thoại ngắn, nhưng chất lượng, rất thích hợp cho quý độc giả, vì nhiều lý do, thấy khó kiên nhẫn để cầm một quyển sách đọc từ đầu đến cuối, năm, sáu chục trang.

Với tác ý đó, chúng tôi đã dịch và lưu các bài Pháp ngắn đó, để khi số lượng 'vừa đủ', sẽ in ấn tống gửi đến bạn đọc.

Có nhiều đề tài khác nhau để quý độc giả chọn đọc và có thể coi đó như bước khởi đầu cho những tìm hiểu, nghiên cứu sâu hơn, nếu muốn. Quý độc giả sẽ có những khám phá thú vị rằng ngài Đại Trưởng Lão Thiền sư Ajahn Chah ngoài những đề tài lớn về sự sống chết, lại có thể giáo huấn các sa-di trẻ những hoạt động đời thường như giữ vệ sinh liêu cốt, nhà vệ sinh, v.v… Ngoài ra các tác giả khác cũng giúp ta có sự chuẩn bị để dễ dàng đón nhận già, bệnh, chết hơn…

Mong rằng món quà nhỏ này, sẽ lưu lại những ích lợi lớn cho quý độc giả. Được thế thì tâm nguyện của chúng tôi đã viên mãn.

Xin cảm ơn mối duyên lành này. Nguyện kiếp sau nếu được làm người, cũng xin tiếp nối công việc này ngõ hầu lại được tiếp cận với Chánh pháp của Đức Như Lai sớm hơn, trọn vẹn hơn.

Kính bút,
Diệu Liên Lý Thu Linh
ltl3107@yahoo.com
Mùa Vu Lan 2025

GIÁO HUẤN CỦA LUANG PU CHAH

Ajahn Chah (1918-1992) là một vị cao tăng Phật giáo người Thái Lan, thuộc dòng tu khổ hạnh trong rừng của Thượng tọa bộ. Ông là học trò của Ajahn Mun.

Ajahn Jayasaro dịch từ tiếng Thái

Hiện tại không có nhiều công việc cần phải làm, ngoài dự án của Ajahn Liem ở nhà nhuộm. Khi hoàn thành, việc giặt và nhuộm áo sẽ trở nên thuận tiện hơn. Khi Ajahn đi làm, sư muốn mọi người đi theo, giúp đỡ Ajahn. Khi không còn nhiều việc khác để làm, đó sẽ là thời gian để quay trở lại thực hành những quy tắc cơ bản của tu viện. Hãy đem những quy tắc này trở lại đúng chuẩn. Nếu không, đó sẽ là một thảm họa thực sự. Những ngày này, việc thực hành các quy tắc liên quan đến chỗ ở, '*senasana vatta*' đặc biệt tồi tệ.

Sư bắt đầu nghi ngờ liệu các con có biết từ "*senasana vatta*" có nghĩa là gì không. Đừng chỉ làm ngơ trước tình trạng của các kutis (thất) mà các con đang sống và nhà vệ sinh mà các con sử dụng. Cư sĩ Phật tử từ Bangkok, từ Ayudhaya, và khắp nơi trong nước đã cúng dường tịnh tài để

đáp ứng nhu cầu của chúng ta; một số gửi tiền qua bưu điện cho bếp của tu viện. Chúng ta là những người tu sĩ, hãy nghĩ về điều đó. Đừng đến tu viện rồi trở nên ích kỷ hơn so với khi các con còn ở ngoài đời – thật xấu hổ nếu điều đó xảy ra. Hãy suy ngẫm cẩn thận về bốn nhu yếu phẩm mà các con sử dụng hàng ngày: y áo, thức ăn, chốn ở và thuốc men. Nếu coi thường việc sử dụng những nhu yếu phẩm này, các con sẽ không thể trở thành một người tu sĩ.

Tình trạng chỗ ở đặc biệt tồi tệ. Các kutis thật khủng khiếp. Rất khó phân biệt những kutis nào có người sống trong đó và những kutis nào bỏ trống. Mối bò lên đầy các cột bê tông mà không thấy ai làm gì về điều này. Thật đáng xấu hổ. Sư đã đi kiểm tra và cảm thấy rất đau lòng. Sư cảm thấy tiếc cho các cư sĩ đã xây dựng những kutis này cho các con sống. Các con chỉ muốn mang dù, mang bình bát trên vai đi lang thang tìm kiếm nơi để thiền; các con không biết làm thế nào để chăm sóc các kutis là tài sản của Tăng đoàn. Thật sốc. Hãy có chút quan tâm đến cảm xúc của người cúng dường.

Khi đi kiểm tra, sư thấy những mảnh vải đã được sử dụng trong các kutis, và sau đó bị vứt đi – nhưng vẫn còn tốt. Có những chậu nhổ đã được

sử dụng nhưng không được cất giữ đúng cách. Có nơi, người ta còn tiểu vào đó, rồi không đổ đi. Thật sự ghê tởm; ngay cả cư sĩ cũng không làm như vậy. Nếu các con là người thực hành Pháp mà còn không thể tự vệ sinh các chậu nhổ đó, thì còn hy vọng gì cho các con trong cuộc sống này?

Các thí chủ đã mang đến những bồn cầu mới tinh để cúng dường. Sư không biết các con có bao giờ vệ sinh chúng sạch sẽ hay không, nhưng trong đó đầy phân chuột, thằn lằn. Như thế, chuột, thằn lằn và các thầy - tất cả đều sử dụng cùng một chỗ toilet. Mấy con thằn lằn không bao giờ dọn dẹp nhà vệ sinh và các con cũng vậy. Các con đang ở cùng cấp độ với chúng. Không thể lấy lý do ngu dốt để biện minh cho điều này. Tất cả những gì các con sử dụng trong cuộc sống này đều hỗ trợ cho việc thực hành.

Các quy tắc mà Đức Phật đặt ra về nơi lưu trú đều tập trung vào việc giữ cho nó sạch sẽ. Nhà vệ sinh được bao gồm trong số các senasana - thực tế nó được coi là một kuti rất nhỏ - vậy không nên để nó bẩn thỉu và lôi thôi như vậy. Hãy làm theo lời dạy của Đức Phật, biến nó thành một nơi dễ chịu khi sử dụng, để dù các con nhìn ở đâu cũng không có gì làm mắt khó chịu.

Thượng tọa Sariputta đã giữ cho nơi ở của mình

luôn sạch sẽ. Nếu thấy nơi nào bẩn, ông sẽ lấy chổi quét. Nếu đó là trong thời gian khất thực, thì ông sẽ dùng chân. Nơi ở của một người tu hành chân chính khác với của một người bình thường. Nếu kuti của con là một mớ hỗn độn thì tâm trí của con cũng sẽ như vậy.

Đây là một tu viện rừng. Trong mùa mưa, cành và lá rụng xuống đất. Buổi chiều, trước khi quét, hãy gom những cành cây chết lại thành bó hoặc kéo chúng vào sâu trong rừng. Hãy quét sạch các lối đi… Nếu các con lười biếng và chỉ quét qua loa thì các kutis và lối đi sẽ hoàn toàn bị hư hại. Có thời sư đã làm những con đường thiền hành để phân cách các lối đi dẫn đến các kutis. Mỗi kuti có một con đường riêng. Mọi người đều ra khỏi kuti của họ một mình, ngoại trừ những người ở phía sau. Các con sẽ đi ra và trở về từ kuti của mình nên có thể chăm sóc con đường của riêng mình. Các kutis rất sạch sẽ và gọn gàng. Bây giờ thì không phải như vậy. Sư mời các con đi dạo lên đầu tu viện và xem công việc sư đã làm trên kuti và khu vực xung quanh, như một ví dụ.

Còn về việc sửa chữa các kutis: đừng bỏ quá nhiều công sức vào việc sửa chữa những thứ không cần phải sửa. Đây là nơi trú ngụ mà Tăng

đoàn đã phân bổ cho các con. Không được thay đổi theo ý thích của mình. Các con nên xin phép hoặc tham khảo ý kiến với các thầy lớn trước. Một số sadi không nhận ra điều gì liên quan và đánh giá quá cao bản thân; họ nghĩ họ sẽ cải thiện kuti, nhưng khi thực sự làm thì họ lại vụng về và làm xấu đi bản gốc. Một số chỉ đơn giản là dốt. Họ cầm búa và bắt đầu đóng đinh vào những bức tường gỗ cứng, nhưng trước khi biết điều đó, họ đã phá hủy bức tường. Sư không biết ai đã làm điều đó vì những kẻ tội phạm đã chạy trốn ngay sau đó. Khi người khác vào ở, thì tường vách trông thật tồi tệ.

Hãy suy nghĩ kỹ về mối liên hệ giữa một nơi ở sạch sẽ, gọn gàng, thoải mái, và sự thực hành thiền định. Nếu có tham ái hoặc sân ghét trong tâm thì hãy cố gắng tập trung vào đó, thiền định về nó, làm giảm bớt ô uế ngay tại nơi chúng xảy ra. Các con có biết điều gì trông dễ chịu và điều gì không? Nếu cố gắng giả vờ rằng các con không biết thì thật xấu hổ và các con sẽ gặp khó khăn. Mọi thứ sẽ chỉ trở nên tồi tệ hơn từng ngày. Hãy nghĩ đến những người từ nhiều nơi trong cả nước đến viếng tu viện này, nếu nó hôi hám người ta sẽ than phiền. Có người không biết họ đang làm gì: họ không theo dõi mọi thứ tận cùng. Hoặc là vậy hoặc là họ biết phải làm

gì nhưng quá lười biếng không muốn thực hiện. Việc hành thiền cũng thế. Cũng có những người không biết mình làm gì, nhưng khi ta giải thích cho họ, thì họ làm rất tốt; nhưng có những người dầu đã được giải thích, vẫn không làm theo – họ đã quyết tâm không nghe theo.

Nơi ở của người thực hành Pháp không lớn; nó nhỏ nhưng sạch sẽ. Nếu một bậc chánh đẳng, chánh giác sống ở nơi thấp trũng, thì nơi đó cũng trở thành một vùng đất mát mẻ, thanh khiết. Nếu Ngài sống ở vùng cao thì những vùng cao đó cũng trở nên mát mẻ, thanh khiết. Tại sao lại như vậy? Hãy lắng nghe điều này kỹ. Đó là vì tâm Ngài trong sạch. Ngài không tuân theo tâm của mình, Ngài theo Pháp. Ngài luôn nhận thức rõ về trạng thái tâm của mình.

Nhưng không dễ đạt đến giai đoạn đó. Trong các thời quét dọn, sư bảo các con quét vào giữa lối đi mà các con không làm. Sư phải đứng đó và hét lên: "Quét vào trong! Vào trong!" Có thể các con không biết *'vào trong'* có nghĩa là gì nên không làm? Có thể là như vậy. Có thể các con đã như vậy từ khi còn nhỏ. Sư đã nghĩ đến khá nhiều lý thuyết. Khi còn là một đứa trẻ, sư thường qua nhà người khác và thường nghe cha mẹ bảo con cái

của họ phải đi vệ sinh xa khỏi nhà. Không ai nghe lời. Ngay khi chỉ đi cách nhà vài bước, họ đã làm xong rồi. Sau đó, khi mùi hôi trở nên nặng, mọi người sẽ phàn nàn. Ở đây cũng giống như vậy.

Hãy thực sự xem xét việc rèn luyện tâm của một tu sĩ bao gồm những gì. Hãy phân biệt bản thân với các tỳ khưu và sa-di không tu tập, hãy tách biệt với cư sĩ. Hãy đi và suy ngẫm về ý nghĩa của điều đó. Không dễ dàng như các con nghĩ đâu. Các con hỏi về thiền định, về tâm bình an và con đường dẫn đến Niết bàn - nhưng các con không biết làm thế nào để giữ cho con đường dẫn đến thất và nhà vệ sinh được sạch sẽ. Thật khủng khiếp. Nếu các con tiếp tục như vậy thì chắc chắn mọi thứ sẽ xấu đi.

Ấy dà! Chú sa di nhỏ kia. Tại sao con ngáp rồi? Mới chỉ chớm tối. Con thường đi ngủ vào giờ này hay sao? Gục lên, gục xuống như thể con sắp chết. Con bị làm sao vậy? Trong khi con phải lắng nghe bài Pháp, thì con mơ mơ màng màng. Sư nhận thấy con đâu giống như thế vào giờ ăn. Nếu con không chú ý lắng nghe thì việc con có mặt ở đây, có lợi ích gì? Làm thế nào con có thể cải thiện bản thân mình?

Người không tu tập chỉ là gánh nặng cho tu viện.

Khi sống với thầy, người đó chỉ là gánh nặng cho thầy, tạo nhiều phiền não khiến thầy nặng lòng. Nếu các con ở lại đây thì hãy cố gắng. Hay các con nghĩ việc mình trở thành tu sĩ là trò đùa? Hãy làm mọi thứ hết sức mình, miệt mài cho đến khi các con đạt được mục tiêu. Nếu các con không thực hành, mọi thứ sẽ không tự nhiên trở nên tốt đẹp hơn. Thí chủ từ khắp nơi trong nước gửi tiền cho bếp ăn, để đáp ứng nhu cầu của các con, và các con đã làm gì? Các con để nhà vệ sinh bẩn thỉu và các kutis không được quét dọn. Vậy là sao?

Hãy dọn dẹp mọi thứ vào đúng chỗ, giữ gìn chúng. Các con tiểu vào các ống nhổ, rồi để chúng ngay tại đó. Nếu các con có cái mùng chống muỗi mà không thích, đừng chỉ vứt nó đi. Nếu các thí chủ thấy điều đó, họ sẽ cảm thấy nản lòng: "Dù nghèo đến đâu, dù khó khăn thế nào, chúng ta cũng chịu đựng, mua một ít vải cúng dường cho quý thầy. Nhưng họ sống như những vị vua. Những mảnh vải này thật tốt không có chỗ rách nào mà họ vứt tung khắp nơi." Các thí chủ sẽ mất hết niềm tin.

Các con không cần phải giảng Dhamma để tuyên truyền giáo lý. Khi người cư sĩ đến và thấy rằng tu viện sạch sẽ, đẹp đẽ, họ biết rằng các thầy ở đây chăm chỉ và thấu hiểu các quy tắc của chùa.

Các con không cần phải nịnh bợ hay làm ầm ĩ với họ. Khi họ thấy các kutis và nhà vệ sinh, họ biết loại tu sĩ nào sống trong tu viện này. Giữ cho mọi thứ sạch sẽ là một phần của việc tuyên truyền Phật giáo.

Khi sư còn là một sa di trẻ ở Wat Ban Gor, một tịnh xá được xây dựng và người ta đã mua hơn một trăm chậu nhổ. Trong lễ hội Pra Vessandara hàng năm khi có nhiều tu sĩ đến viếng, các chậu nhổ đã được sử dụng để nhổ bã nước vôi. Đây là một lễ hội tạo phước để tưởng nhớ đến đời sống cuối cùng của chính Bodhisatta, vậy mà khi kết thúc buổi lễ, các chậu nhổ bẩn thỉu được cất vào những góc nào đó của hội trường. Một trăm ống nhổ, mỗi cái đều đầy nước vôi, và không cái nào được đổ đi. Sư đã nhìn thấy những chậu nhổ này và sư nghĩ: "Nếu điều này không phải là xấu thì không có gì là xấu cả". Các chậu nhổ này được để đó cho đến năm sau; sau đó họ sẽ lấy chúng ra, cạo chất bẩn đủ sạch để người ta biết đó là chậu nhổ và bắt đầu nhổ vào chúng một lần nữa. Đó là loại nghiệp khiến các con phải tái sinh vào địa ngục! Thật sự không thể chấp nhận được. Những người tu sĩ và sa di hành xử như vậy không biết cảm giác tốt xấu, dài ngắn, đúng và sai nào. Hành động một

cách lười biếng và không có trách nhiệm, nghĩ rằng với tư cách là tu sĩ họ có thể dễ dãi trong mọi việc, mà không nhận ra với nghiệp đó, họ sẽ trở thành những con chó.

Các con đã gặp họ chưa: những người già với tóc bạc, họ đầy tôn kính khi nâng những chiếc lọ tre lên để bỏ cơm vào bát của các con? Khi họ đến chùa để cúng dường thức ăn, họ lễ bái và lễ bái lần nữa. Hãy nhìn lại bản thân. Đây là lý do khiến sư rời bỏ tu viện làng: những người già đến cúng dường thức ăn và lễ bái liên tục. Sư đã suy nghĩ về điều đó. Sư có gì tốt đẹp mà mọi người lại liên tục lễ bái như vậy? Dù đi đâu, mọi người cũng chắp tay chào. Tại sao lại như vậy? Sư xứng đáng với điều đó ở mức nào? Khi sư suy nghĩ về điều đó, sư cảm thấy xấu hổ - xấu hổ khi đối mặt với những người cúng dường cho sư. Điều đó không đúng. Nếu các con không nghĩ về điều này và làm điều gì đó ngay bây giờ, thì khi nào các con sẽ làm? Các con có cơ hội tốt mà không tận dụng nó. Hãy xem xét vấn đề này nếu các con không tin sư. Hãy thực sự suy nghĩ về nó.

Trong các bài giảng trước, sư có đề cập đến Chao Khun Nor ở Wat Tepsirin. Trong triều đại của Vua Vajiravudh, ông là một người hầu hoàng

gia. Khi nhà vua qua đời [năm 1925], ông xuất gia. Ông chỉ rời khỏi kuti của mình để dự các cuộc họp chính thức của Tăng đoàn. Ông thậm chí không xuống dưới phòng để tiếp khách cư sĩ. Ông sống trong kuti của mình cùng với một chiếc quan tài. Suốt đời sống tu sĩ của mình, ông chưa bao giờ đi du hành. Ông không cần phải làm thế, vì ông rất vững vàng. Các con đi du hành cho đến khi da phồng rộp. Các con leo lên núi, rồi xuống biển và rồi các con không biết đi đâu tiếp theo. Các con đi tìm Niết-bàn (Nibbana) một cách mù quáng với tâm trí rối ren, chĩa mũi vào mọi thứ, mọi nơi. Và bất cứ nơi nào các con đi qua, đều để lại những nhà vệ sinh bẩn thỉu phía sau - quá bận rộn tìm kiếm Niết-bàn đến không có thể dọn dẹp chúng. Các con bị mù hay sao vậy? Sư thật sự ngạc nhiên.

Sự giác ngộ và Niết-bàn không chỉ có thế. Điều đầu tiên là giữ cho nơi ở của các con thật sạch sẽ. Có cần phải ép buộc mọi người làm điều này không? Nếu các con không cứng đầu hay thích chống báng thì sự việc không cần phải đi quá xa như vậy. Hiện tại, những người chăm sóc mọi thứ phải làm việc đến chết dở; trong khi người vô tâm thì vẫn thờ ơ, lãnh đạm: họ không nhìn, không chú ý, họ không có khái niệm gì. Phải làm gì với

những người như vậy?

Các vấn đề phát sinh với nhu yếu phẩm như nơi ở, thực phẩm, y áo, giống như những con ruồi đầu xanh: con có thể xua đuổi chúng đi một lúc, nhưng sau khi chúng bay vòng quanh một lúc, chúng lại quay trở lại và đậu đúng ở chỗ cũ. Những ngày này, nhiều chú sa-di để lại thức ăn thừa mà hai, ba người cũng có thể ăn. Sư không biết tại sao các con lại lấy một lượng thức ăn lớn như vậy. Một nắm cơm nếp đủ để làm no bụng các con. Chỉ cần lấy một lượng vừa đủ. Các con lấy nhiều hơn sức các con có thể ăn rồi vứt bỏ những gì còn lại, để chúng thối rữa trong hố xí. Sư nghĩ thật đáng xấu hổ khi các con không biết sức chứa của dạ dày mình. Chỉ nên lấy đủ ăn. Còn gì tốt hơn điều đó? Nếu thức ăn thừa của con đủ để cung cấp cho bữa sáng của ba hoặc bốn người cư sĩ và còn hơn nữa, thì thật quá nhiều.

Những người không biết điều độ thì làm sao biết cách rèn luyện tâm? Khi các con thực hành ngồi thiền mà tâm trí rối loạn, thì các con tìm đâu ra trí tuệ để lắng dịu tâm? Nếu các con không biết điều cơ bản như mình cần bao nhiêu thức ăn, thì thật thảm hại. Nếu không biết giới hạn của mình, các con sẽ giống như kẻ tham lam trong truyện

xưa. Người đã cố gắng mang một khúc gỗ quá lớn ra khỏi rừng đến nỗi ông ta bị đè chết vì trọng lượng của nó.

"Bhojanemattanyuta" nghĩa là sự điều độ trong việc tiêu thụ thực phẩm; "jagariyanuyoga" nghĩa là nỗ lực mà không tham gia vào niềm vui của sự nghỉ ngơi; "indrayasamvara" nghĩa là kiểm chế mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm để ngăn chặn những suy nghĩ về sự dễ chịu và không dễ chịu phát sinh. Các quy tắc này đã hoàn toàn bị lãng quên. Như thể các con không có mắt, không có tai và không có miệng: sư không biết các con đã trở thành loại quỷ đói nào. Các con không quét dọn chỗ ở của mình. Gà là loài động vật duy nhất mà sư biết, chúng ăn xong rồi bới tung nơi chúng đứng. Khi các con không hiểu mình đang làm gì, thì càng thực hành nhiều, các con càng không tiến bộ.

Các con ngày càng có vẻ tham lam hơn. Hãy biết giới hạn của mình. Hãy nhớ đến thời điểm mà chúng ta xây dựng hội trường xuất gia, và có người mang ít cà phê đến. Sau đó, sư nghe một số người kêu lên: "Ôi! Đủ rồi! Đủ rồi! Tôi đã dùng quá nhiều và cảm thấy buồn nôn." Thật đáng xấu hổ để một tu sĩ nói như vậy! Uống quá nhiều đến mức họ cảm thấy muốn nôn. Bảy hoặc tám ly mỗi

người? Họ đang nghĩ gì vậy? Đó là hành động quá mức. Họ có nghĩ rằng trở thành người tu sĩ là để ăn và uống không? Nếu đó là một loại thi đấu thì đó là một cuộc thi điên rồ. Sau đó, các con lại sắp các ly cốc thành một hàng dài và cả ấm cũng vậy. Không ai làm vệ sinh. Chỉ có chó không dọn dẹp sau khi chúng ăn. Điều sư đang nói là nếu các con thực sự là những người tu sĩ và sa di, thì tất cả các ấm phải được rửa sạch. Hành động như vậy chỉ ra tất cả những thói quen không tốt bên trong các con. Bất cứ nơi nào mà người ta hành xử như vậy, họ mang theo sự tầm thường của mình.

Sư nói tất cả những điều này như thức ăn cho tâm. Hãy thực sự xem xét cách các con đang sống những ngày này. Các con có thấy cần cải thiện điều gì không? Nếu các con tiếp tục như hiện tại, những người thực sự cống hiến cho việc thực hành sẽ không thể chịu đựng nổi. Họ sẽ rời đi hoặc nếu họ không đi, họ sẽ không muốn nói chuyện với các con, có nghĩa là tu viện sẽ phải chịu khổ. Khi Đức Phật nhập Niết-bàn, Ngài không mang theo các cách thực hành cùng với Ngài. Ngài đã để lại ở đây cho tất cả chúng ta. Không cần phải phức tạp hóa vấn đề bằng cách nói về bất kỳ điều gì quá xa vời. Chỉ cần tập trung vào những điều có thể thấy

ở đây, những điều chúng ta làm hàng ngày. Hãy học cách sống cùng nhau trong hòa thuận và giúp đỡ lẫn nhau. Hãy biết điều gì đúng và điều gì sai.

Đức Phật dạy chúng ta hãy biết tri túc và ít ham muốn, sống tiết độ và trầm lặng. Đừng nhìn quá xa; hãy nhìn vào những gì gần gũi, ngay trước mắt. Các cư sĩ nghĩ rằng Tăng chúng ở Wat Nong Pah Pong tu hành rất tốt, nên họ gửi tiền vô chùa để mua thực phẩm. Còn các con thì xem đó là chuyện đương nhiên. Nhưng đôi khi sư ngồi lại suy nghĩ — và sư đang phê bình những vị tỳ kheo và sa di không tu tập nghiêm chỉnh ở đây, không phải những người thực hành tốt — thì sư cảm thấy hổ thẹn khi nghĩ rằng mọi việc không giống như người ta tưởng. Mà đó giống như hai con bò kéo một chiếc xe. Con bò lanh lợi thì buộc ngay sau ách kéo, còn con kia thì phải gồng mình lên phía trước. Con bò gần cái ách có thể đi suốt cả ngày mà không mệt. Nó có thể tiếp tục đi hoặc nghỉ ngơi, làm gì cũng được, vì nó không phải gánh sức nặng nào, không phải hao tổn tí năng lượng nào. Chỉ có một con bò kéo, nên xe đi rất chậm. Con bò ở phía sau thì cứ ung dung hưởng lợi một cách bất công.

"Garavo ca nivato ca santutthi ca katanyuta"

["để tôn kính và khiêm tốn, hài lòng và biết ơn" - một câu trong Mangala Sutta] Chủ đề về sự tôn trọng cần phải được thấu hiểu. Ngày nay, mọi thứ đã vượt quá mức chấp nhận được. Sư là người duy nhất mà các con còn thể hiện sự tôn trọng. Các con như thế là không tốt. Và sợ sư như thế là không tốt. Tốt nhất là các con tôn kính Đức Phật. Nếu các con chỉ làm điều tốt vì sợ sư thì thật là vô vọng. Các con phải sợ sai lầm, tôn trọng Pháp mà Đức Phật đã dạy và kính trọng sức mạnh của Pháp, nơi nương tựa của chúng ta.

NGUỒN: Trích dịch từ *Stillness Flowing: The Life and Teachings of Ajahn Chah, 2017*

BỔN PHẬN CỦA NGƯỜI SA-MÔN

Luang Por Liem Thitadhammo

Luang Por Liem Thitadhammo, một tăng sĩ Phật giáo theo truyền thống tu trong rừng (Forest Monastery), sinh ở tỉnh Sri Saket thuộc Đông Bắc Thái Lan vào ngày 5 tháng 11, 1941. Sau khi thọ Đại giới ở tuổi 20, ngài tu học ở một số chùa làng khắp vùng Đông Bắc cho đến khi gia nhập hệ phái tu trong rừng năm 1969. Ngài tu học dưới sự hướng dẫn của đại trưởng lão Luang Pu Chah (Ajahn Chah).

Dưới đây là bài pháp thoại của ngài Luang Por Liem, hướng dẫn hai thành viên của cộng đồng Wat Pah Nanachat đi vào đời sống xuất gia, trở thành thiền sinh ở tu viện Wat Nong Pah Pong vào ngày 19 tháng 2 năm 2003 (Phật lịch 2546).

Ajahn Kevali, người Đức, là dịch giả từ tiếng Thái. Ngài là viện chủ tu viện Wat Pah Nanacha, cũng là đệ tử của Đại Trưởng Lão Ajahn Chah.

+++

Từ bây giờ, là người mới xuất gia, nhiệm vụ của các con là sửa đổi và phát triển bản thân. Các con cần luôn nhớ rằng giờ mình thuộc về một thành

phần khác với những gia chủ và những người bình thường trên thế gian. Ở đây, chúng ta sống để thấy sự nguy hiểm và bất lợi của luân hồi, vòng luẩn quẩn của chết và tái sinh. Bổn phận của chúng ta là làm cho những phẩm chất của một "*samana*" (sa-môn) phát sinh trong ta – trong ý nghĩa là trở thành người có lối sống an bình.

Chúng ta phát triển những thân hành bình an. Thân ta – với từng bộ phận của nó - không được sử dụng theo cách của một kẻ ngốc. Hành vi của chúng ta phải là hành vi của người trí. Điều đó có nghĩa là biết sống khiêm tốn, biết tôn trọng và sống hòa đồng với nhau, không bị cuốn theo ý thức về bản ngã – hoặc có thể nói là sự kiềm giữ thân. Tương tự, lời nói của chúng ta cũng cần phải được gìn giữ, vì nó có thể là nguồn gốc của tất cả các điều tốt, xấu. Chúng ta cần biết cách sử dụng lời nói một cách tốt đẹp. Nếu lời nói của chúng ta dựa trên sự khiêm tốn, chúng ta sẽ không gặp rắc rối. Do đó, khi tu tập với mục đích bảo vệ, chúng ta cần tiếp tục quan sát bản thân - dưới mọi hình thức, cả thân và lời nói - áp dụng chánh niệm và giữ thân theo các tiêu chuẩn đào tạo của tu viện. Bằng cách này, ta sẽ không rơi vào tâm mê lầm, hay tâm trạng thấp hèn, thô tục. Tâm thiếu chánh

niệm là đặc điểm của chúng sinh ở thế gian, có khả năng làm tất cả những điều xấu hoặc cư xử theo các kiểu thoái hóa. Họ đang đi theo con đường bất thiện: sân hận, tham ái và si mê hay những cái được gọi là vô minh.

Việc trở thành sa-môn nên dần dần tạo ra những thay đổi theo hướng tốt lành. Sau khi tham gia khóa đào tạo, chúng ta sẽ phải thực hành lối sống của một người thấy cuộc sống có thể có lợi như thế nào. Chúng ta sẽ phải quan tâm nhiều đến bản thân, phát triển những phẩm chất trung thực và thẳng thắn trong tâm trí của ta. Chúng ta cần duy trì hành vi đạo đức tốt, và sở hữu *hiri (quí)*, cảm giác xấu hổ khi làm bất cứ điều gì xấu. Có cảm giác xấu hổ khi thực hiện những hành động xấu cũng sẽ khiến ta cảm thấy thận trọng, cân nhắc, vì ta biết rằng những hành động xấu sẽ không dẫn đến tự do. Phẩm chất này được gọi là *ottappa (tàm)*.

Vì vậy, đây là một số điều cần ghi nhớ khi chúng ta bắt đầu rèn luyện bản thân. Chúng ta nguyện tuân giữ hành vi đạo đức (sila) và phát triển tâm thanh tịnh. Sila thực ra có nghĩa là tinh khiết. Đó là tác ý yêu thương, thân thiện, hoặc ý hướng tôn trọng quyền của người khác, quan tâm đến bất cứ

điều gì người khác làm. Và chúng ta nên bắt đầu liên hệ với môi trường sống theo cách kiểm tra và quán sát nó, vì mục đích tìm kiếm sự thật của thực tại, *saccadhamma (diệu Pháp)*. Đây là một số khía cạnh mà các con cần phát triển sự hiểu biết và giáo dục bản thân trên lãnh vực đó.

Một khía cạnh khác là cách chúng ta sử dụng các giác quan của mình để giao tiếp và tương quan với thế giới. Chúng ta có mắt, tai, mũi, lưỡi, cảm giác xúc giác và tâm trí. Có mắt, chúng ta cần biết cách bảo vệ chúng. Với đôi mắt này chúng ta có thể làm phát sinh cả thiện và ác. Điều này cũng đúng với tai, v.v.. Nếu có cả thiện và ác, chúng ta cần các kỹ năng để sắp đặt và chọn các khía cạnh tốt. Ví dụ, nếu mắt nhìn thấy thứ gì đó làm nảy sinh cảm giác bị cuốn theo sức mạnh của cảm xúc hoặc ham muốn nhục dục, chúng ta cần biết cách kiểm soát bản thân. Nếu điều này xảy ra thì phải sử dụng các kỹ thuật thiền định như quán sát thân. Hoặc ta sẽ quán chiếu kinh nghiệm của mình về mặt cảm xúc, khi chúng biểu hiện dưới hai phạm trù của pháp thế gian: muốn và không muốn. Chúng ta thấy chúng là những hiện tượng đang sinh khởi và hoại diệt. Chúng chỉ là những trạng thái tồn tại tạm thời. Những phẩm chất của ổn định và độ

bền không thể được tìm thấy trong chúng. Đây là lý do tại sao Đức Phật cảnh báo chúng ta phải thận trọng và kiềm chế bất cứ khi nào mắt nhìn thấy sắc, tai nghe thấy âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm nhận xúc chạm, hoặc ý phát sinh trong tâm. Ngài khuyên chúng ta nên chánh niệm, cảnh giác, không để cho các trải nghiệm không được thanh lọc một cách khôn ngoan được xuất hiện. Đây là một khía cạnh khác mà các con, với tư cách là sa-môn, sẽ phải học tập: chúng ta luôn phải thanh lọc.

Tiếp theo, trong việc tu tập của chúng ta có chủ đề làm thế nào để tương quan các nhu cầu cần thiết của một nhà sư (y áo, thực phẩm, nhà ở và thuốc men) với những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống. Theo gương của các bậc giác ngộ, chúng ta sống như một người biết đủ, có ít ước muốn. Chúng ta đi trên con đường an toàn của những người sống với các trạng thái tâm vượt thế gian. Cách để thực hành đối với những điều kiện cần thiết của chúng ta là: biết đủ. Nếu chúng ta nhận được ít, thế là đủ. Nếu chúng ta nhận được nhiều, thế là đủ. Ngay cả khi không nhận được gì cả, thế là đủ. Chúng ta sẽ phát triển để trở thành một người luôn luôn có đủ. Điều đó có nghĩa là, ta hạnh phúc với bất

cứ điều gì xảy đến. Với cách sống như thế trong tu viện, thì những điều này sẽ không trở thành một trở ngại, mà chúng ta có tất cả cơ hội để tiếp tục việc tu học, và luôn quán sát bản thân, chỉ dựa vào việc sống ẩn dật và bình an. Chúng ta dựa vào tất cả các cơ hội đã được trao cho chúng ta trong lối sống này. Chúng ta thực sự không phải bận tâm về bất cứ điều gì khác. Ngay cả việc liên quan đến thế giới và xã hội: chúng ta cũng không phải lo lắng. Chúng ta không sống trong xung đột với bất cứ ai. Chúng ta chỉ sống vì lợi ích tạo ra cho bản thân và người khác. Khi chúng ta không xung đột với người khác, một phẩm chất nảy sinh trong tâm khiến ta được người khác chấp nhận. Đấy là nhiệm vụ của chúng ta.

Phẩm chất của sự nỗ lực tinh tấn là một khía cạnh khác của đời sống xuất gia khiến việc trải nghiệm sự hoàn hảo phải thể hiện ngay nơi chúng ta, trong chính chúng ta. Hoàn hảo có nghĩa là hoàn toàn trưởng thành, luôn sẵn sàng, và trong tâm thế chuẩn bị. Sự hoàn toàn chuẩn bị có nghĩa là không còn bất kỳ vấn đề nào nữa. Đây là trường hợp của người với tâm trí hoàn toàn giác ngộ và tỉnh giác, người đã vượt qua "bậc trí của một đêm – Nhất Dạ Hiền Giả" (theo trích dẫn trong

Kinh *Bhaddekaratta*[1]), nơi không còn bóng tối, và không còn cảm giác bị áp bức, gây sân hận. Một trạng thái thoải mái thấm đẫm trí não của người ấy, và cảm giác tươi mới, mát mẻ ngập tràn trong tim.

Vì vậy, chúng ta cần phải siêng năng trong các nhiệm vụ của mình. Đây là sự thực hành, quán sát, coi trọng cuộc sống của chúng ta. Một cơ hội như thế này là rất hiếm. Cuộc sống của chúng ta thực sự ngắn ngủi. Chúng ta không có nhiều thời gian như vậy. Đức Phật đã so sánh chúng ta với những giọt sương khô dưới ánh mặt trời, hoặc với gia súc bị kéo đi giết thịt. Thực sự nó là như thế. Thời gian cứ trôi qua, nhưng nó không chỉ đơn thuần trôi qua. Sự thật của tự nhiên là hình dạng thân thể của chúng ta tiếp tục xấu đi cho phù hợp với những khoảng thời gian đã trôi qua. Có thể là tóc trên đầu bắt đầu rụng, hoặc răng đã từng cứng rắn, bắt đầu trở nên lỏng lẻo. Thị lực của chúng ta từng rõ ràng và sáng sủa có thể trở nên mờ nhạt, và đôi tai đã từng có thể nghe rõ ràng, chính xác, giờ thậm chí có thể không xác định được âm thanh phát ra từ nơi nào nữa. Đôi khi tiếng động phát ra

[1] Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pàli "Bhaddekaratta" qua tiếng Việt là: "Nhất Dạ Hiền Giả"

từ hướng bắc, nhưng chúng ta quay đầu về hướng nam. Chúng ta sẽ ngày càng mắc nhiều sai lầm. Khi cuộc sống trôi qua, hành vi của chúng ta sẽ trải qua nhiều thay đổi, vì vậy ta cần hiểu những quá trình này của cuộc sống. Chúng ta phải ý thức rằng thời gian trôi qua và thấy rằng giá trị của việc thay đổi bản thân theo hướng sống trong trải nghiệm của một tâm trí thuần khiết và bình an, không lẫn lộn và với một trái tim thoải mái.

Chúng ta chỉ cần sáng suốt, không lẫn lộn là có thể sống thoải mái. Chúng ta không thể khỏe mạnh khi tâm loạn động. Khi sức mạnh của uế nhiễm, tham ái đang thiêu đốt, ta trở nên nóng nảy, và không thể tìm thấy bất kỳ sự bình an nào. Chúng ta bị cưỡng bức để trở thành nô lệ cho những ham muốn của bản thân. Chúng ta luôn nghĩ rằng có điều gì đó tốt hoặc tốt hơn hoặc tốt nhất, sẽ mang lại hạnh phúc cho ta, nhưng thực sự trước mắt không có điều gì như thế. Vì thế, Đức Phật dạy chúng ta phải thấy sự nguy hiểm khi suy nghĩ theo cách này. Đừng chấp tâm vào việc coi tham ái là điều tích cực. Chúng là chất độc. Nếu ta nuốt chất độc, nó sẽ đầu độc ta, khiến ta cảm thấy không khỏe. Chúng ta sẽ gặp rắc rối sâu đậm, và bị thiêu sống bởi khổ (*dukkha)*. Đuổi theo tham

ái sẽ khiến ta rơi vào hố sâu thay vì cho ta cơ hội trải nghiệm điều tối thượng. Chúng ta sẽ chìm vào vị trí thấp kém, vào những tình huống thảm khốc. Điều này trái ngược với con đường tiến bộ trong sự phát triển của chúng ta. Thật không tốt chút nào.

Vì vậy, hiện tại các con có cơ hội, hãy cố gắng tu tập. Luôn luôn. Hãy đi trên con đường mà Đức Phật đã chỉ bày. Con đường này là sự thực hành đúng đắn. Con đường của Đức Phật hoàn hảo trọn vẹn: tu tập giới, tu tập định và tu tập tuệ. Đừng để cuộc sống của các con giống như người thế gian ngoài kia. Cuộc sống của họ cứ đi theo dòng chảy ảo tưởng. Nếu cảm giác dễ chịu phát sinh, họ hạnh phúc. Nếu cảm giác khó chịu xuất hiện, họ trở nên buồn bã, vì vậy họ háo hức đuổi theo những cảm giác dễ chịu và ghét bỏ hoặc cố gắng loại bỏ những cảm giác khó chịu. Thật không đáng công. Thử nghĩ xem. Con người chúng ta không nên để lạc lối trong ảo tưởng của mình đến mức độ đó. Chúng ta nên biết điều gì tốt hơn thế. Rồi thì, mọi thứ sẽ đem lại lợi lạc cho ta.

Vì vậy, hãy quyết tâm và hăng hái - tất cả mọi người- để đảm nhận những nhiệm vụ mang tên "*samana*" này của chúng ta. Hãy làm điều này, như

thể s*amana* là một bảo tháp, một nơi tôn kính, thực sự đáng được tôn thờ và kính trọng. Tiếp tục hoàn thành nhiệm vụ của các con theo cách này. Dựa vào cơ hội này để hoàn thành nhiệm vụ của mình, chúng ta sẽ là tấm gương và là người hướng dẫn cho kẻ khác, người tạo ra lợi ích và phẩm chất hữu dụng cho tương lai. Vì vậy, tất cả chúng ta hãy hăng hái, nỗ lực với tất cả tâm trí. Nguyện cho tất cả chúng ta hoàn thành những bổn phận này của một *samana* một cách trọn vẹn và hoàn hảo.

NGUỒN: Chuyển ngữ theo *Duties of a Samana*, forestsangha.org

HỌC TU CHÁNH NIỆM

Ajahn Viradhammo

Ajahn Viradhammo sinh ở Đức vào năm 1947. Cha mẹ là người tị nạn Latvia. Họ chuyển đến Toronto, Canada, khi ngài được bốn tuổi. Khi sống ở Ấn Độ vào năm 1971, ngài đã được biết đến những lời dạy của Đức Phật, điều này cuối cùng đã đưa đến việc ngài thọ giới Tỳ kheo vào năm 1974 tại Tu viện Wat Pah Pong của thiền sư Thái Lan Ajahn Chah. Sau khi hoàn thành chuyến viếng thăm gia đình tại Canada vào năm 1977, ngài được Ajahn Chah yêu cầu chuyển đến thiền viện Hampstead ở Luân Đôn cùng với Ajahn Sumedho. Sau đó, ngài đã tham gia vào việc thành lập cả hai tu viện Chithurst và Harnham ở Anh, cũng như Tu viện Bodhinyānārāma ở New Zealand, nơi ngài sau đó làm trụ trì. Năm 1995, Ajahn Viradhammo trở về Anh để hỗ trợ Ajahn Sumedho tại tu viện Amarāvati, và năm 1999, ngài trở về New Zealand. Năm 2002, ngài chuyển đến Ottawa để chăm sóc mẹ già của mình cho đến khi bà qua đời vào năm 2011. Trong thời gian này, ngài đã giúp thành lập tu viện Tisarana ở Perth, Ontario, nơi ngài đảm nhận vị trí trụ trì.

Đây là một bài pháp được giảng vào Ngày Chánh Niệm tháng 8 năm 2009 tại tu viện Tisarana.

Tháng 8 năm 2009.

Việc tu tập ở thiền viện nhấn mạnh vào việc hoàn thành mọi công tác tốt đẹp. Là tu sĩ, chúng tôi đặt nặng giá trị của việc chánh niệm về những điều bình thường, như là rửa bình bát khất thực, may y áo, hay chăm sóc các bậc trưởng lão - tất cả những việc rất tầm thường. Nhưng nhìn chung lại những điều này làm cho cuộc sống có sự quan tâm lẫn nhau. Đó là một sự rèn luyện khá đơn giản, nhưng với thời gian, nó có tác dụng sâu sắc lên con người. Giữ chánh niệm liên tục về các hoạt động hàng ngày khuyến khích sự hiện diện, sự tỉnh thức, và sự có mặt với cách mọi thứ đang là, để giữ cho tâm không lang thang đi vào quá khứ hoặc tương lai. Ở cả hai cấp độ bên trong và bên ngoài, việc rèn luyện này rất quan trọng, vì đó là điều sẽ giúp bạn có thể hy vọng đạt được khả năng làm tốt mọi việc. Có lần sư muốn đóng các trang ghi chú của mình thành một tập sách nhỏ, bằng cách sử dụng một phương pháp đóng sách rất đơn giản, nhưng lâu rồi sư không sử dụng tới. Sư đóng bốn cuốn sách nhỏ, mỗi cuốn khoảng hai

mươi trang. Tập sách đầu tiên sư đóng không được tốt lắm, nhưng tập thứ hai khá hơn. Đến tập thứ tư, sư cảm thấy khá hài lòng với kết quả. Chúng ta cũng học mọi thứ theo cách này, phải không? Khi chúng ta làm điều gì đó một cách chánh niệm, và thực sự có mặt với cách mọi thứ đang diễn ra, chúng ta sẽ biết cần làm gì để kết quả được tốt hơn. Thí dụ, chúng ta nhận thấy một cách may chỉ không hiệu quả, trong khi một cách khác hoạt động tốt hơn nhiều. Nói cách khác, chúng ta tham gia vào một quá trình học hỏi đơn giản chỉ bằng cách chú ý kỹ đến những việc tầm thường chúng ta vẫn làm hàng ngày.

Tất nhiên, các nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho thế giới nội tâm của chúng ta - mặc dù sự thay đổi trong lĩnh vực này phức tạp hơn. Phải mất rất nhiều kiên nhẫn và quyết tâm để biến một tâm trí lo lắng kinh niên thành một tâm trí yên bình. Cách thực hành chánh niệm này khó khăn hơn nhiều so với việc đóng vài trang sách rời dính vào nhau, nhưng phương thức hoạt động cũng tương tự. Nếu đóng sách, bạn cần phải biết văn bản nằm ở mỗi trang, số thứ tự của các trang, v.v. Tương tự, khi bạn cố gắng chuyển đổi thế giới nội tâm của mình, rõ ràng là bạn cần phải nhận thức

được những gì đang xảy ra ở đó. Nhưng chúng ta thường xuyên bỏ quên việc đưa ý thức vào nội dung của cuộc sống nội tâm của ta. Khi học cách biết thế giới nội tâm, chúng ta có thể bắt đầu với việc thực hành đặt tên cho mọi thứ. Thí dụ, nếu sư đang tham gia vào một công việc thể chất và sư muốn nó kết thúc nhanh, sư thầm đặt tên cho trạng thái tâm đó bằng chữ "vội". Việc dán nhãn các trạng thái tinh thần này là một bài tập rất đơn giản, nhưng nó giúp ta ý thức được đời sống nội tâm của mình. Ngay khi ta vừa dán nhãn cho một trạng thái tâm cụ thể, nó đã trở nên cụ thể hơn. Nếu ta không bao giờ ý thức được sự thất vọng, bồn chồn, sợ hãi hoặc bất cứ điều gì ta đang cảm nhận, thì ta không bao giờ có thể làm gì với nó. Và nếu ta không bao giờ làm gì với nó, thì nó không bao giờ có thể thực sự chấm dứt; nó chỉ bưng mủ. Tuy nhiên, những người rất trí tuệ đôi khi có thể bị cuốn vào việc phải tìm thật đúng tên cho một trạng thái tâm nhất định. Thí dụ, họ có thể tự hỏi, "Đây là nghi hay đây là sự không chắc chắn?" Nhưng vấn đề không phải là chấp vào việc mô tả hoàn hảo, mà chỉ đơn giản là làm cho ta ý thức về mọi thứ. Trở nên có ý thức về thế giới nội tâm là một phần quan trọng trong việc thực hành ý thức. Đã

bao lần chúng ta cảm thấy thất vọng về điều gì đó, và rồi vẫn tiếp tục cảm thấy thất vọng mà không thực sự có sự thức tỉnh nào với điều đó? Thức tỉnh với điều gì đó có nghĩa là tự nhủ, "Đây là sự thất vọng; cảm giác thất vọng là như thế này đây." Nhờ vậy, chúng ta sẽ nhận thức đầy đủ về cảm giác thất vọng nơi thân. Chúng ta có thể trở nên ý thức hơn về trạng thái tâm khó chịu bằng cách bỏ qua những tình tiết thêu dệt liên quan đến nó, và thay vào đó cảm nhận trạng thái tâm biểu hiện bằng sự căng thẳng nơi thân như thế nào. Bằng cách này, chúng ta trở nên khách quan hơn, và ít dính mắc hơn, với các trạng thái tâm. Mặc dù phiền não vẫn còn đó, nhưng quan điểm khách quan này cho phép chúng ta sử dụng sự nỗ lực theo hướng chuyển hóa trạng thái tâm bất thiện đó thành một trạng thái lành mạnh hơn, thay vì chạy theo nó một cách thiếu cân nhắc. Nếu chúng ta không đặt bất kỳ nỗ lực nào vào việc trở nên ý thức hơn về đời sống nội tâm, chúng ta có thể bị cuốn vào một loạt các phản ứng đối với một trạng thái tâm cụ thể nào đó, kể cả việc tự trách vì đã cảm giác theo cách này ngay từ lúc đầu. Cuộc sống là một loại tương tác giữa những gì chúng ta cảm nhận và cách chúng ta phản ứng, phải không? Cuộc sống đến với chúng

ta thông qua các giác quan, thông qua ký ức, và sau đó là các phản ứng với điều này, điều nọ. Nếu ta không nhận thức được quá trình tự nhiên này, thì ta chỉ đơn giản là nạn nhân của thói quen hay hoàn cảnh. Không có tự do trong đó. Nhưng nếu có sự hiện diện của tâm để biết rằng, thí dụ, "Đây là sự không chắc chắn; cảm giác không chắc chắn là như thế này", thì điều này mang lại cho trí tuệ trong tâm ta một cơ hội để hoạt động một cách khéo léo. Thông thường, chúng ta chỉ phản ứng quá đà - phán xét, phân tâm, v.v. – để điều đó xảy ra. Mới đây sư có trao đổi với một số người về những sự không chắc chắn mà họ phải đối mặt trong cuộc sống. Điều này làm sư nhớ lại cha mẹ mình, là người tỵ nạn Latvia. Đầu thế chiến thứ hai, Nga đã chiếm đóng Latvia, sau đó là Đức, rồi cuối chiến tranh, Nga trở lại đó lần thứ hai. Cha mẹ sư rơi vào tình trạng hỗn loạn đó. Giống như những người tỵ nạn Latvia khác, họ vội vàng chạy về bờ biển Baltic vì quân Đức đang chặn đứng quân Nga. Bom đạn bao quanh họ. Bằng cách nào đó, ông bà và cha mẹ sư lên được một chiếc thuyền tỵ nạn, dầu họ không biết mình đang đi về đâu. Có lúc thuyền họ bị vướng thủy lôi. Cha sư vẫn còn một chùm chìa khóa của thuở còn sống

ở Latvia, nơi cha mẹ sư thuộc gia đình khá giả; cha sư là luật sư ở đó. Nhưng nhìn thấy tình hình trên thuyền lúc đó, cha sư chỉ nói: "Thế là xong!". Rồi ông ném chùm chìa khóa xuống biển. Trong những trường hợp như vậy, bạn không biết mình sẽ làm gì và đi đến đâu. Bạn chỉ nghĩ: "Đúng là không chắc chắn." Lúc đó mẹ sư đang mang thai anh sư. Mẹ sinh anh lúc chiến tranh chấm dứt, khoảng năm 1945. Anh sư sinh ra ở một thị trấn nhỏ cách Nuremberg khoảng 50 cây số, lúc nó đang bị ném bom rải thảm. Mẹ sư nói bầu trời đen đặc máy bay. Mặc dù cha mẹ sư ở xa nơi bị đánh bom, nhưng họ có thể nhìn thấy Nuremberg đang bốc cháy ở phía xa. Thị trấn nơi anh trai sư sinh ra chủ yếu chỉ có phụ nữ, trẻ em, và người già, vì những người trai trẻ phải tham gia chiến tranh hoặc đã chết. Vì vậy, khi mẹ sư sinh một bé trai, mọi người đều phấn khởi. Mẹ sư nói cả đời, chưa bao giờ mẹ được tặng nhiều quần áo trẻ em đến vậy! Lạ chưa? Bạn đang sống giữa chiến tranh, mọi thứ đều không chắc chắn, mà bạn lại nhận được bao nhiêu là quần áo trẻ con. Đó là một khoảnh khắc đẹp trong câu chuyện của cha mẹ sư. Đôi khi cũng tốt để so sánh những nỗi sợ hãi, lo âu của chúng ta với những gì người khác phải trải qua.

Điều này có thể giúp chúng ta có một quan điểm về hoàn cảnh của bản thân. Tuy nhiên, chúng ta vẫn bị ảnh hưởng bởi cảm giác của mình. Vì lý do này, không hữu ích gì khi ta gạt bỏ những lo âu, hay sợ hãi của mình bằng cách nói, "Ồ, người dân ở Sudan bị chiến tranh tàn phá còn tồi tệ hơn nhiều." Vâng, người dân ở Sudan còn tồi tệ hơn, nhưng sự sợ hãi, lo âu của chúng ta vẫn rất thật. Vì vậy, khi chúng ta có một hoàn cảnh sống mang lại sự lo âu hay sợ hãi, điều quan trọng là thực hành với tâm trạng đó. Chúng ta có thể mang lại nhận thức cho tình huống đó - cho dù đó là sức khỏe, công việc làm hay bất cứ điều gì khiến bạn lo âu. Về mặt xã hội, chúng ta cố gắng hết sức để đối phó với tình huống đầy thách thức này. Nhưng chúng ta cũng cần phải nhìn vào bên trong với các phản ứng của mình trước cảm giác không chắc chắn, rồi học cách rèn luyện với chúng. Điều này đúng với bất kỳ tâm trạng hay cảm xúc tiêu cực nào phát sinh: thay vì đắm mình trong đó, chúng ta sử dụng chúng để củng cố sự hiểu biết của mình về chúng, từ đó làm phát sinh trí tuệ để thực hành buông bỏ chúng.

Một khi bạn đã ý thức được những gì đang xảy ra trong thế giới nội tâm của mình bằng cách đặt

tên hoặc thừa nhận nó. Thí dụ ta nói: "Đây là sự thất vọng. Cảm giác thất vọng là như thế này", rồi bạn có thể chọn cách phản ứng với điều đó. Sự lựa chọn là cách bạn rèn luyện tâm trí. Thí dụ, bạn có thể quyết tâm không làm theo một số tâm trạng tiêu cực xuất hiện. Điều này rất quan trọng, bởi vì nếu bạn theo đuổi tâm trạng tiêu cực đó mà không có nhận thức, bạn có thể suy nghĩ theo những cách gây ra đau khổ không cần thiết cho bạn và cho người. Khi chúng ta quan sát hành động của mình và kết quả của chúng, ta có thể nhanh chóng thấy rằng tốt hơn là không nên đi theo cốt truyện mà tâm phản ứng trình bày. Thay vào đó, tốt hơn là đưa vào tâm trí những suy nghĩ sẽ tạo ra kết quả tốt. Thí dụ, tôi có thể cảm thấy lo lắng về tương lai. Mặc dù tôi đã làm mọi thứ có thể để lên kế hoạch cho một kết quả tích cực, tâm tôi muốn tiếp tục hướng tới tương lai để cố gắng đoán biết điều gì sẽ xảy ra. Đó là do nỗi sợ hãi thúc đẩy, tâm tôi muốn cố gắng giải quyết vấn đề của tương lai chưa biết. Vì vậy, tôi tự nhủ, "Cảm giác sợ hãi là như thế này đây. Đừng làm theo suy nghĩ đó". Tất nhiên, tôi phải tập làm điều đó hàng trăm lần… Nhưng dù mọi thứ diễn ra chậm chạp như thế nào, những thay đổi nhỏ nhặt mà nhận thức mang lại

có tác dụng tích lũy sâu sắc đối với ý thức của con người. Đó là vì toàn bộ hướng suy nghĩ của chúng ta - vốn hướng tới nỗi sợ hãi và ảo tưởng - không còn được khuyến khích nữa. Chúng ta đã quay lại và đang đi theo hướng khác. Một phương hướng mà ta chọn thường gắn kết với sự phát triển của những tập khí mới và tích cực của tâm thức. Khi ngồi thiền, chỉ cần nghĩ về tất cả những phẩm chất lành mạnh mà bạn đang trau dồi. Bạn chắc chắn đang phát triển khả năng ý thức về chuyển động bên trong. Và khi ngồi thiền bị khó khăn, là bạn đang học cách thừa nhận rằng bạn không muốn có mặt ở đó. Bất cứ điều gì đang xảy ra, bạn đang nuôi dưỡng sức mạnh đáng yêu này để tỉnh táo với kinh nghiệm của buổi thiền. Điều này không có nghĩa là bạn đánh giá chất lượng của việc ngồi dựa trên việc bạn có samādhi (định tâm) mạnh hay không có samādhi. Thay vào đó, chỉ có phẩm chất của ý thức đầy đủ về bất cứ điều gì đang có mặt trong thời gian thiền định. Sự nhận thức đầy đủ về bất cứ điều gì đang phát sinh trong thế giới nội tâm là những gì chúng ta muốn mở rộng vào cuộc sống hàng ngày. Nhưng nhớ để làm điều này là việc khó. Khi một cảm giác tiêu cực như cáu kỉnh xuất hiện, có thể là một thách thức để ta thực sự

có thể tỉnh táo với sự kích thích đó. Vào những lúc đó, ta chỉ cần tin tưởng vào sự thực hành này bởi vì tác ý của ta tốt. Bạn chỉ cần phát triển niềm tin vào ý thức đó đầy đủ. Bạn không cần phải thoát khỏi tâm trạng hay cảm xúc tiêu cực đó, cũng không phải ghét bản thân vì có nó; nhưng bạn phải tỉnh táo với nó – với tất cả. Khi ở lại với một cảm xúc tiêu cực như cáu kỉnh, chúng ta bắt đầu thấy sự chấm dứt của các năng lượng tiêu cực, ngã mạn này. Tại sao? Vì chúng ta không bám chấp vào cảm giác khó chịu đó. Chúng ta không phản ứng lại với nó. Chúng ta chỉ nhìn nó như nó là. Khi ý thức về các biến động của cuộc sống nội tâm trở nên nhất quán hơn, bạn sẽ thấy rằng chánh ngữ bắt đầu hoạt động bởi vì giờ bạn tỉnh táo với những xung động mà nếu không như thế, sẽ đưa bạn đến lời nói sai. Với tà ngữ, ta sẽ muốn nói lời lăng mạ, chia rẽ, vu khống, lan truyền tin đồn và nói dối. Trái ngược với điều này là chánh ngữ, là lời nói đúng, hài hòa, nhẹ nhàng, trung thực và đáng để ghi nhớ….

Chúng tôi cố gắng tối giản các nhu cầu về cuộc sống trong tu viện. Sư đã chăm sóc mẹ khoảng chín năm cho đến khi bà qua đời. Trong thời gian đó, sư sống với bà trong căn hộ chung cư của bà

ở Ottawa. Trên truyền hình hay báo chí, người ta thường đưa tin tức khi có người sống rất thọ. Khi mẹ sư 93 tuổi, có một phi công người Anh qua đời ở tuổi 113 được đưa lên báo. Mẹ sư đọc to cáo phó của người đó, rồi chúng tôi chỉ nhìn nhau và không nói gì. Phần si mê trong ý thức của sư muốn nói: "Nhưng tôi có thể sống như thế này bao nhiêu năm nữa?" Sau đó, công phu tu tập thực hành đưa đến một giọng nói khác, "Đừng phóng tâm đến đó; đừng hướng tới tương lai." Trong những tình huống như thế, sư sẽ suy ngẫm về tứ vật dụng cần thiết nơi tu viện là thực phẩm, chỗ ở, y áo và thuốc men - bốn điều duy nhất mà một tu sĩ Phật giáo có thể mong đợi một cách hợp lý.... Vì vậy, sư quán chiếu trên thực tế là sư có thức ăn, một mái nhà trên đầu, thuốc men và quần áo. Mọi thứ đều ổn. Quán tưởng về mức sống tối thiểu của người tu sĩ khá hữu ích, vì nếu không tâm có thể trở nên tham lam đối với những "thứ cần có thêm" mà ta nghĩ sẽ làm cho ta hạnh phúc hơn trong cuộc sống. Ta quên mất rằng ta thực sự cần rất ít để sống một cách tốt đẹp. Do đó, khi tâm bắt đầu muốn sự vật khác với bản chất của chúng, quán tưởng đến bốn điều kiện cần thiết này nơi tu viện có thể là một sự rèn luyện hữu hiệu. Trong đời sống tu viện, chúng

tôi được huân tập thói quen quán tưởng những điều rất đơn giản vào những thời điểm khác nhau. Chẳng hạn, trước bữa ăn chính, chúng tôi tụng: *Khi quán tưởng rõ ràng, tôi sử dụng thức ăn được bố thí này không phải để hưởng thụ, để vui đùa, để vỗ béo, để làm đẹp, mà chỉ để duy trì và nuôi dưỡng cơ thể này, để giữ cho nó khỏe mạnh, để giúp đỡ đời sống thánh thiện. Nghĩ như vậy, cơn đói sẽ được xoa dịu và tôi không ăn quá độ, để tôi có thể tiếp tục sống không lỗi lầm và thoải mái.* Tụng điều đơn giản này mỗi ngày có thể so sánh với việc có một tấm gương để soi thái độ của người tu sĩ đối với thực phẩm…. Ở tu viện, chúng tôi cũng được huấn luyện để quan tâm đến các bậc trưởng lão. Thí dụ, một sa-di tập sự sẽ được chỉ định chăm sóc một nhà sư cao hạ hơn. Sự quán chiếu được dùng trong phương cách huấn luyện này là, "Tôi có thể giúp đỡ người này như thế nào? Làm sao tôi biết họ có ổn hay không?" Đây là một cách đào tạo tuyệt vời cho các sa-di. Phải quan tâm đến nhu cầu của người khác ngoài bản thân bạn, ngày này qua ngày khác có thể làm thay đổi tâm trí bạn. Nói chung, đó là những gì mà ta cần rèn luyện trong đời sống ở tu viện hay tại gia: làm những điều nhỏ nhặt nhưng với thời gian có thể thay đổi chúng

ta sâu sắc. Dĩ nhiên, trong quá trình sống, chúng ta có thể trải nghiệm những hiểu biết sâu sắc và các sự kiện làm thay đổi đời ta. Tuy nhiên, việc chú tâm vào từng khoảnh khắc trong pháp tu của mình là những bước căn bản thiện lành, tạo nền tảng cho những điều lớn lao hơn như tự do, hạnh phúc và hòa bình….

NGUỒN: Lược dịch từ Learning to Bookbind, Learning to Practice

SỐ LƯỢNG VỪA ĐỦ

Ajahn Jayasāro

Tỳ Kheo Jayasaro (thế danh: Shaun Chiverton) sinh năm 1958, tại Anh Quốc. Năm 1978, ông tham dự khóa thiền tích cực với Sư Sumedho, trải qua một mùa an cư tại Thiền Viện Amaravati, Anh Quốc.

Năm 1979, thọ giới sa di tại thiền viện Nong Pah Pong, bang Ubon Rajathani, Thái Lan.

Năm 1980: thọ giới tỳ kheo tại Nong Pah Pong với vị Thiền sư trưởng lão nổi tiếng, ngài Ajahn Chah, là sư tế độ.

Từ năm 1997-2001: trụ trì chùa Pah Nanachat, bang Ubon Rajathani, Thái Lan. Hiện tại Sư ẩn tu dưới chân dãy núi Khai Yai Mountains, Thái Lan.

***

Một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà các nhà sư tại Wat Pah Pong được kỳ vọng phát triển trong những năm tu tập đầu tiên của họ là khả năng đánh giá "số lượng vừa đủ" - không quá nhiều và không quá ít, số lượng vừa đủ - khi tiêu thụ các nhu yếu phẩm.

Quán chiếu về việc sử dụng các nhu yếu phẩm

đã được đưa vào các buổi tụng kinh sáng, tối để thường xuyên cung cấp những lời nhắc nhở. Số lượng bất cứ thứ gì quá nhiều chứng tỏ có sự tham đắm, sự nuông chiều các giác quan và sự tích lũy ô nhiễm; quá ít là một khổ hạnh, hành xác vô ích. Nhiệm vụ của các sư là tìm ra con đường trung đạo, phương tiện vàng (golden mean) . Điều đó không dễ dàng, và thỉnh thoảng, các nhà sư trẻ có thể đột ngột cảm thấy muốn phản kháng. Bất cứ điều gì có khả năng dẫn đến một bài pháp nghiêm túc từ Luang Por (Ajahn Chah), thì đó là việc sử dụng các nhu yếu phẩm một cách vô tư.

Nếu thức ăn còn sót lại trong bình bát của bạn đủ để cung cấp cho ít nhất ba hoặc bốn người tại gia một bữa ăn, thì mọi thứ đã đi quá xa. Làm sao một người không có ý thức điều độ lại có thể biết cách rèn luyện tâm trí của mình? Khi bạn đang thực hành thiền mà tâm trí của bạn ở trong trạng thái hỗn loạn, thì bạn tìm đâu ra trí tuệ để xoa dịu tâm? Nếu bạn còn không biết những điều cơ bản như bạn cần bao nhiêu thức ăn, ý nghĩa của việc ăn ít là gì, thì điều đó thực sự tồi tệ.

Không biết những hạn chế của mình, bạn sẽ giống như gã tham lam trong chuyện xưa tích cũ, người đã cố gắng khiêng một khúc gỗ quá lớn ra

khỏi rừng đến nỗi anh ta bị sức nặng của gỗ đè chết.

Bao nhiêu là đủ? Thế này có quá nhiều? Hay quá ít không? Đây là những câu hỏi mà các nhà sư phải luôn tự hỏi mình, liên quan đến việc sử dụng các nhu yếu phẩm. Khả năng nhận biết số lượng tối ưu trong bất kỳ tình huống nào và duy trì nó, cùng với sự kiềm chế các căn và sự tỉnh thức, đã được Đức Phật tuyên bố là ba đức tính 'apaṇṇaka' hoặc 'luôn phù hợp'; và chúng là một chủ đề thường xuất hiện trong các Pháp thoại mà ngài Luang Por chia sẻ với Tăng đoàn.

NGUỒN: Trích từ sách **Stillness Flowing**, trang 295PDF, tạp chí Tricycle, Ngày 25 Tháng 11 Năm 2024).

SỐNG TỰ DO

Ajahn Anan Akiñcano

Hòa thượng Ajahn Anan Akiñcano sinh tại một thị trấn của tỉnh Saraburi, miền Trung Thái Lan, vào ngày 31 tháng 3 năm 1954, với tên là Anan Chan-in. Ngay từ khi còn nhỏ, ông đã thường xuyên theo cha mẹ đến ngôi chùa ở địa phương để tụng kinh, thưa hỏi quý sư, và rất tin tưởng khi nhìn hình ảnh của Đức Phật trong tu viện. Ông xuất sắc trong học tập, được thuê làm kế toán tại Công ty xi măng Siam ngay sau khi tốt nghiệp. Nhưng dù là một nhân viên siêng năng, ông thấy mình ngày càng bị thu hút bởi việc thực hành Phật giáo và bắt đầu sống tại một tu viện gần đó những lúc không phải đi làm.

Ngài thọ giới xuất gia với Trưởng lão Thiền sư Ajahn Chah và được đặt danh hiệu là Akiñcano, có nghĩa là "Vô Ưu". Bốn năm sau đó, ngài đến trú tại thiền viện Wat Nong Pah Pong, để hành thiền.

Năm 1984, Ajahn Anan kết thúc cuộc sống lang thang của mình để thành lập một tu viện trên phần đất hoang, được cung cấp bên bờ biển miền Trung Thái Lan. Cùng với hai nhà sư khác và một tập sinh, nhóm định cư trong khu rừng rậm rạp của

tỉnh Rayong, nay được gọi là Wat Marp Jan, hay "Tu viện Nguyệt Sơn -Monastery of the Moonlit Mountain".

***

Từ nguyên thủy, tất cả chúng sanh đều muốn được hạnh phúc, và không muốn đau khổ. Nhưng điều làm cho chúng ta đau khổ, và tất cả mọi hình thức mang lại sầu não cho tâm, đều xuất phát từ *tâm không biết, không hiểu sự thật* của vạn pháp. Chúng ta cũng có thể nói khổ đó là tất cả các cảnh pháp (*arammana)*, tất cả sáu đối tượng giác quan (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp) mà chúng ta đã nhận được kể từ khi sinh ra. Chúng ta chỉ muốn những điều làm mình hài lòng, những đối tượng giác quan mà ta mong muốn. Chúng ta không muốn những điều làm ta không hài lòng. Vì vậy, đây là vấn đề của cuộc sống của chúng ta.

Khi còn nhỏ, chúng ta chỉ muốn chơi, nhưng bị hạn chế. Chúng ta phải học và sẽ có những môn học ta thích, những môn ta không thích. Nhưng khi được có thời gian để chơi, thì ta rất hạnh phúc. Bởi vì đó là lúc chúng ta không cần phải sử dụng tâm trí, suy tư, tính toán. Chúng ta mong chờ thời điểm này. Nhưng trong thời đại ngày nay,

trẻ em không cần phải chờ đợi thời gian để chơi như vậy, bởi vì có rất nhiều trò chơi điện tử mà chúng có thể chơi bất cứ lúc nào. Sau đó chúng trở nên nghiện trò chơi. Vì vậy, thay vì nhận được kiến thức từ việc học, chúng lại nghiện sự thích thú khi chơi game. Và dù cha mẹ có cố gắng ngăn chặn chúng đến mức nào, cũng không hiệu quả. Đôi khi các biện pháp mà cha mẹ phải áp dụng để kiểm soát chúng có thể trở nên rất cực đoan. Một số đứa trẻ thậm chí còn tự kết liễu đời mình, bởi vì chúng nghiện trò chơi và chúng muốn có tự do. Nhưng sự tự do này của chúng, là từ việc muốn làm theo sở thích của mình. Làm những việc chúng hài lòng mà không nghĩ rằng nó làm hại bản thân và người khác.

Thời đại này khá khó khăn và đáng lo ngại. Chúng ta thích chơi, rồi nghiện game, nghiện máy tính và nghiện điện thoại thông minh. Những người đi làm cũng thế. Ai cũng muốn tự do làm công việc của họ. Nhưng đôi khi ông chủ nói rằng trong khi làm việc, họ không được phép sử dụng điện thoại, chơi game, và những thứ tương tự. Đôi khi người chủ có thể kiểm soát họ, đôi khi không thể. Đó là một vấn đề tại các nơi làm việc. Không ai muốn bị các quy tắc kiểm soát. Nhưng đến lúc

trả lương, thì họ muốn có quy tắc, rằng hôm nay ông chủ phải trả tiền cho họ. Thậm chí không thể thiếu một đồng. Ngay cả một xu bị thiếu cũng không được.

Đây là quyền tự do của tất cả những người muốn có thu nhập riêng. Nhưng họ không muốn làm bất cứ điều gì tốt đẹp, họ không muốn cạnh tranh, không muốn kiên nhẫn, chịu đựng, và nhiều phẩm chất tốt đẹp khác. Khi sếp bảo họ làm việc, đôi khi họ xụ mặt, không vui. Có khi họ cần bị khiển trách, trừ lương hoặc bị sa thải. Một số có thể chấp nhận, một số cố gắng cải thiện kỹ năng của họ. (…)

Pháp quan trọng là *khanti,* kiên nhẫn và chịu đựng. Đây là một đức tính quan trọng. Nhưng sự kham nhẫn này phải có trí tuệ, giúp ta thoát khỏi những điều ràng buộc ta.

Chúng ta có thể thấy ở Ấn Độ, Mahatma Gandhi là một người có kiến thức, được giáo dục tốt, có mức độ chánh niệm và trí tuệ cao, và là người có thể dẫn dắt Ấn Độ thoát khỏi những kẻ cai trị, kiểm soát nó. Và điều này đã được thực hiện bằng cách sử dụng *khanti,* sự nhẫn nhịn này. Chiến đấu với Ahiṃsā, đó là bất bạo động đối với bất cứ ai. Và cuối cùng ông đã có thể chiến thắng. Vì vậy,

ngày 15 tháng Tám là Ngày Độc lập của Ấn Độ, đó là ngày họ giành được tự do từ sự cai trị của các quốc gia khác.

Vì vậy, *khanti,* sự kham nhẫn, sẽ đưa ta đến tự do thực sự. Tại nơi làm việc, nếu chúng ta là một nhân viên, bị sếp phàn nàn, chỉ trích, hoặc những thứ khác, thì ta cần phải nhẫn nhịn, chịu đựng. Đôi khi ta có lý do riêng, nhưng nếu ta tranh luận với sếp, mặc dù ta có thể đúng, nhưng đó không phải là điều sếp muốn nghe, thì ta có thể mất việc. Tất cả những nỗ lực đi tìm việc trước đây của ta đều bị mất. Điều này là do chúng ta đã không chịu đựng được các đối tượng cảm giác (tâm trạng hoặc cảm xúc) đến từ việc làm việc cùng với sếp hoặc với đồng nghiệp của ta. Hoặc nếu ta là ông chủ, thì chúng ta cũng cần kiên nhẫn với tất cả các đối tượng giác quan (tâm trạng và cảm xúc) đến từ các nhân viên làm việc dưới quyền. Đôi khi sự việc không đi theo cách mình muốn, nên ta phải huân tập để có được sự kham nhẫn. Sự kham nhẫn sẽ đưa chúng ta đến tự do như thế nào? Khi kham nhẫn phát sinh, chúng ta gọi đây là sila, đạo lý. Muốn hành sila, chúng ta cần phải có rất nhiều sự nhẫn nhịn. Giống như nếu chúng ta quyết tâm không la mắng, không lạm dụng, hoặc đổ lỗi cho bất cứ ai, thì khi có người đến thử thách. Ta sẽ có

những cảm giác không hài lòng phát sinh. Có sự tức giận dữ dội xuất hiện trong tâm. Nhưng chúng ta sẽ chịu đựng chúng. Chúng ta sẽ không trả lời gay gắt, không la mắng, không đánh đập. Điều này thật khó khăn. Thật phiền não.

Nhưng chúng ta cần phải tiếp tục rèn luyện. Cho dù ta là tu sĩ hay cư sĩ, phải giữ giới luật và quy định của tu viện hay của thế gian, thì không phải là ta không có bất kỳ ý nghĩ, tâm trạng hay cảm xúc xấu nào xuất hiện. Ngay cả giữa các nhà sư sống cùng nhau cũng có thể có sự tức giận, không hài lòng. Vì vậy, đối với những tâm trạng khác nhau như thế, chúng ta cần phải sử dụng sự kham nhẫn của mình, để *samadhi*, định tâm có thể phát sinh. Bởi vì nếu chúng ta làm theo suy nghĩ và cảm xúc của mình, thì *samadhi* sẽ không có mặt.

Vì vậy, chúng ta phải tu tập ngay từ đầu, nếu muốn tự do thì chúng ta cần phải kham nhẫn. Khi chúng ta có thể làm điều đó, thì từng chút một tâm trí sẽ phát triển định sâu (*samadhi*). Tâm ta có thể được giải thoát khỏi tất cả các đối tượng cảm giác tiếp xúc với nó. Ta có thể để chúng đi. Ta có thể đặt chúng xuống. Ban đầu, có thể chúng ta không thể làm những điều này. Tại sao vậy? Đó là vì chánh niệm và *samadhi* của chúng ta còn quá yếu. Vì vậy, chúng ta chạy theo những đối tượng cảm giác này.

Khi thiền sư Ajahn Chah ra nước ngoài, có người

phụ nữ muốn biết phải làm gì để chiến thắng cơn giận của mình. Thiền sư Ajahn Chah hỏi cô, ai sở hữu cơn giận này? Nó có phải của cô không?

Người phụ nữ trả lời: "Đúng vậy. Sự tức giận và thù hận là của con". Thiền sư Ajahn Chah nói: "Nếu cơn giận thực sự là của cô, thì cô có thể bảo cơn giận biến mất, bởi vì nó là của cô. Bảo cơn giận đừng ở lại với cô nữa". Nhưng nếu cơn giận không phải là của bạn, bạn không thể kiểm soát nó, thì điều đó có nghĩa là bạn gắn kết với cơn giận đó như là của bạn. Và khi nó là một phần của cá nhân bạn, thì đau khổ phát sinh. Nhưng trên thực tế, sự tức giận này không phải của bất kỳ ai. Nếu cơn giận đó là của ta thì ta có thể ra lệnh cho nó biến mất khỏi ta. Ta có thể sai khiến nó. Nhưng ở đây, chúng ta không thể ra lệnh cho nó biến mất, phải không? Vì vậy, đừng hài lòng hay không hài lòng với nó. Bởi vì nó là như vậy. Đừng rơi vào cái hố mà đối tượng giác quan đã đi vào. Chỉ cần biết rằng sự tức giận không phải là của ta.

Nhưng liệu chúng ta có thể làm được điều này không? Lúc đầu, nếu tâm ta đủ mạnh, thì ta có thể buông bỏ nó. Ta có thể kiềm nén cơn giận đó ngay lập tức. Ở đây, Ajahn Chah đã dạy theo cách mà chúng ta có đủ trí tuệ để buông bỏ. Nếu chúng ta không thể làm điều đó, và tâm ta không thoát khỏi đối tượng giác quan đó (tâm trạng hay cảm xúc),

có nghĩa là tâm bám chấp vào đó, thì trước tiên ta cần phải thực hành. Làm thế nào để thực hành? Chúng ta cần phải rèn luyện chánh niệm thật tốt. Chúng ta phải có *samadh*i vững chắc. Chúng ta cố gắng suy ngẫm tại sao ta tức giận? Tại sao ta không hài lòng, tại sao ta có ác ý, và có những suy nghĩ có hại? Chúng ta phải tự hỏi điều này mỗi ngày. Chúng ta sẽ cố gắng làm những điều này. Được vậy, chúng ta có thể khắc phục tâm trạng và cảm xúc trong tâm. Tâm ta rồi sẽ thực sự tự do.

Đây là lòng tốt, có giới pháp, đạo đức. Nhưng nếu một người làm sai về mặt giáo pháp, thì người đó có thể mất tự do, và bị cầm tù. Đây là sự mất tự do. Vì vậy, chúng ta phải cắt đứt điều này bằng cách từ bỏ việc làm sai trái trước. Không làm điều đó. Chúng ta muốn tự do thực sự, vì vậy chúng ta phải có giới. Nếu ta muốn tâm có được sự giải thoát khỏi các đối tượng giác quan (tâm trạng và cảm xúc), thì chúng ta cần phải rèn luyện chánh niệm, để có *samadhi* vững chắc, để trí tuệ có thể phát sinh. Sau đó chúng ta suy ngẫm để nhìn vào tất cả mọi thứ. Chúng ta không nên rơi vào và đắm chìm trong tất cả các đối tượng giác quan này. Chúng ta nên buông chúng. Cho dù hài lòng hay không hài lòng, chúng ta nên để đối tượng giác quan đó qua đi. Nếu tâm ta mạnh mẽ, thì cuối cùng ta sẽ có thể buông bỏ chúng.

Nếu chúng ta chưa thể buông bỏ bất cứ điều gì – vì chúng ta chưa có trí tuệ, chánh niệm của chúng ta yếu ớt, *samadhi* của chúng ta không vững chắc, và tâm ta chạy đuổi theo tất cả các đối tượng giác quan - thì điều quan trọng ở đây là chịu đựng nó. Sự kham nhẫn này là đức tính của người trí. Điều này sẽ rèn luyện tâm ta và sẽ đưa ta đến thành công.

Giống như Đức Phật khi Ngài tu tập như một vị Bồ tát, có một số kiếp Ngài cũng là tu sĩ, nhưng Ngài không có bình an, tâm trí của Ngài không yên tĩnh. Ngài không muốn điều này nhưng Ngài cũng không tu tập. Tuy nhiên Ngài đã có thể chịu đựng được các trạng thái tâm này. Trong việc rèn luyện và phát triển tâm trí, sự kham nhẫn của Ngài là cao tột. Vì vậy, mong rằng chúng ta có thể rèn luyện tâm, rèn luyện trí để có sự kham nhẫn, rồi sau đó chúng ta sẽ có thể tiến bộ để có tâm tự do thực sự.

NGUỒN: Lược dịch từ LIVING FREELY, Ajahn Anan's Podcast.

TÂM CÔ ĐỘC

Ajahn Fuang Jotiko

Thiền sư Ajahn Fuang Jotiko, sinh năm 1915 tại tỉnh Chanthaburi, Đông Nam Thái Lan (gần biên giới Campuchia). Mồ côi năm 11 tuổi, ông sống ở nhiều chùa, cho đến năm 20 tuổi được thọ giới xuất gia, về sau trở thành một thiền sư lớn (theo truyền thống tu tập trong rừng) ở Thái Lan.

Tỳ-kheo Thanissaro (Geoffrey DeGraff) người Hoa Kỳ, theo học thiền với Ajahn Fuang Jotiko và xuất gia năm 1976 tại Thái Lan.

***

Thiền Sinh: Khi con thấy ai đó bế một đứa trẻ, con thường có suy nghĩ: những gì con thấy đó là khổ.

Ajahn Fuang: Đúng vậy. Hãy quán niệm thật sâu. Một khi có sinh, phải có khổ. Tất cả chúng ta đều phải chịu đựng theo cách đó. Đầu tiên là nỗi khổ của bản thân, sau đó ta gánh thêm nỗi khổ của người khác. Hãy quan sát em bé. Em là cái gì? Em từ đâu đến? Đức Phật nói rằng đó là khổ; khổ đó đến từ sức mạnh của tham ái và uế nhiễm. Đầu tiên người mẹ phải mang nó trong bụng, sau khi nó được sinh ra, mẹ phải ẵm bồng nó bên hông, và

khi nó bắt đầu đi, mẹ phải dắt tay nó. Khi ta nhìn thấy những điều này, trái tim ta ...

Thiền Sinh: Héo hắt.

Ajahn Fuang: Vâng. Nó héo hắt. Nó mang lại cho ta cảm giác kinh hãi kiếp sống (*samvega)*. Đây là những điều chúng ta cần quán niệm lúc thực hành. Nó là thầy của ta. Hãy tự hỏi: "Đây có phải là điều ta mong muốn trong cuộc sống này không? Đây là những thứ ta muốn sao?" Không hẳn vậy. "Nếu không muốn những điều này, đừng nhúng tay vào." Ta đã trải qua điều này bao nhiêu lần rồi? Đây không phải là lần đầu tiên. Ta đã thực hiện thói quen mang-giữ-làm nặng-bản thân này trong một thời gian dài, rất dài - hàng trăm ngàn kiếp. Nếu ta tiếp tục tham gia, không có cách nào ta được tự do.

Sinh, lão, bệnh và tử: những điều này là bình thường. Sinh là bản chất bình thường của sự vật, lão là bản chất bình thường của sự vật, bệnh tật và cái chết là bản chất bình thường của sự vật. Hãy quán sát để có thể thấy rõ rằng đây là sự bình thường của mọi thứ. Lúc đó cảm giác thất vọng phát sinh. Và con sẽ có thể nới lỏng sự kiềm kẹp của những thứ này nơi con. Con sẽ có thể bứng nhổ chúng, gốc rễ và tất cả mọi thứ khác.

Chúng ta đã chịu đau khổ như những kẻ nô lệ của uế nhiễm và tham ái trong bao lâu rồi, con có nhớ không? Hãy tự hỏi mình. Con có thể nhớ tất cả những gì con đã trải qua không? Và con sẽ để nó tiếp tục xảy ra trong bao lâu nữa - việc mang-giữ-làm nặng bản thân này? Con đã làm điều này trong bao nhiêu kiếp rồi? Hàng chục ngàn, hàng trăm ngàn kiếp. Con có thể đếm tất cả không? Tất nhiên là không. Và con sẽ phải tiếp tục đau khổ theo cách này trong bao lâu nữa? Nếu con vẫn còn bướng bỉnh, vẫn không sẵn sàng lắng nghe giáo lý của Đức Phật, thì đây là loại phần thưởng con sẽ phải chờ đợi trong cuộc sống. Con có muốn như vậy không? Con có thích điều đó không? Nếu không thích, thì con sẽ phải phát triển tâm thiện lành để con có thể thấy con đường thoát, để con có thể thấy những ô nhiễm của con, để con có thể thấy nỗi khổ và tác hại mà chúng gây ra.

Hãy quán sát khổ. Hãy nhìn vào phần thưởng của khổ. Khi người ta cảm thấy rằng con không có nhiều đau khổ, họ sẽ tìm thêm đau khổ cho con. Chỉ với năm uẩn này con cũng đủ khổ rồi - nỗi khổ của riêng con. Nhưng khi họ nói về hạnh phúc của việc tiếp nhận người khác, chính xác thì hạnh phúc đó là gì? Không có gì ngoài việc phải khổ

hơn. "Các kho báu" này chỉ mang lại cho con đau khổ. Cha mẹ muốn con kết hôn, để có người bạn đời, và tạo lập gia đình. Họ đã có quá nhiều đau khổ trong quá trình nuôi dạy con, nhưng điều đó hình như là chưa đủ. Mẹ con đã mang bao nhiêu đứa con trong bụng? Và bây giờ bà ấy còn muốn tìm kiếm *thêm* nhiều đau khổ cho các con mình.

Thiền Sinh: Thưa sư, có đúng như những gì họ nói, rằng người phụ nữ đạt được rất nhiều công đức trong việc mang thai, rằng cô ấy đã cho người khác cơ hội được sinh ra?

Ajahn Fuang: Nếu điều đó là đúng, thì các con chó cái sẽ nhận được bao công đức, sinh ra cùng một lúc mấy lứa. Không, đó chỉ là tuyên truyền từ những người muốn thấy ngày càng nhiều chúng sinh được sinh ra trên thế giới này.

Thiền Sinh: Thưa, khi người ta muốn kết hôn, đó là vì họ có rất nhiều nghiệp xấu với nhau. Có đúng không ạ?

Ajahn Fuang: Tất nhiên là đúng. Chỉ cần nhìn vào những gì họ đang làm. Không cần phải giải thích. Kết hôn chẳng là gì ngoài việc áp lực nhau, gây ra cho nhau phiền muộn và đau đớn. Không có hạnh phúc thực sự ở đó; không có gì ngoài đau khổ. Kết hôn không phải là cách để thoát khỏi

khổ. Thật ra, tất cả những gì con làm là chồng chất thêm đau khổ cho mình. Đức Phật dạy rằng năm uẩn là một gánh nặng, nhưng nếu ta kết hôn, đột nhiên ta có mười điều để lo lắng, và rồi mười lăm, hai mươi điều. Và đó không phải là kết thúc của vấn đề. Ngay khi một đứa trẻ được sinh ra, thì vấn đề này, vấn đề kia cũng sinh ra. Không phải là từ lúc được sinh ra nó không cần uống thuốc, và chúng ta có thể để nó một mình, nó sẽ tự phát triển cả ngày lẫn đêm. Ôi! Biết bao điều con phải làm cho đến khi nó lớn lên! Nó bắt đầu quá nhỏ bé và chỉ có thể nằm đó. Thử nghĩ đến những gì nó cần cho đến khi nó có thể ngồi dậy, rồi những gì nó cần cho đến khi nó có thể đứng, có thể đi. Có bao giờ việc nuôi dưỡng một đứa trẻ là điều dễ dàng đâu? Mà đó cũng không phải là tất cả. Ngay khi con muốn nằm xuống nghỉ ngơi một chút, nó cũng khóc. Không có gì tuyệt vời về hôn nhân cả.

Khi mọi người gây áp lực buộc con phải kết hôn, phải sinh con, điều đó giống như một khách bộ hành lỡ giẫm vào đống phân, rồi sau đó cố tìm cách khiến người khác cũng giẫm vào đó, để bù đắp cho sai lầm của chính mình. Vâng, chính là nghiệp chướng khiến mọi người muốn kết hôn. Nghiệp là thứ che khuất tầm nhìn của họ. Họ không thể thấy

rằng những gì họ muốn là một hình thức của khổ. Đối với họ, đó là một điều tuyệt vời - bởi vì đó là điều tốt nhất họ biết. Điều tốt nhất họ sở hữu. Họ không biết gì tốt hơn thế.

Cha mẹ muốn con kết hôn, vì đó là tất cả những gì họ biết. Giúp họ thiền, để sau đó họ sẽ nhận ra: "Ồ! Những gì chúng tôi đã trải qua là khổ!" Tuy nhiên, để thấy được điều này, con phải hành thiền. Nếu không hành thiền, con sẽ không nhìn thấy. Nếu không thiền, con sẽ phải nhìn mọi thứ theo cách chúng là. Ngay cả khi hành thiền, con vẫn nhìn mọi thứ theo cách chúng là. Thật không dễ dàng để kéo bản thân ra khỏi lối suy nghĩ đó. Không dễ dàng chút nào, nếu uy lực của uế nhiễm này không đầu hàng... Chỉ khi quan điểm của con rõ ràng và con thực sự buông bỏ: chỉ khi đó con mới dứt khoát được vấn đề.

Ngay cả chư thiên trên trời: họ vẫn hài lòng với hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và cảm giác xúc giác của họ. Họ vẫn hài lòng với những gì họ có. Họ say mê cách họ nhìn, âm thanh, mùi vị, say mê những người bạn đồng hành này. Tay, chân họ bị trói buộc trong nhục dục, đó là lý do tại sao họ phiền hà khi thấy chúng ta hành thiền. Họ sợ chúng ta sẽ trốn thoát. Họ quyết tâm không để điều đó xảy ra.

Khi chúng ta hành thiền và tâm của chúng ta phát triển được sự tĩnh lặng, họ đến tấn công, khuấy động để chúng ta bắt đầu quay trở lại con đường cũ của mình, để chúng ta không thấy con đường thoát khổ. Điều này được xem là nghiệp giữ chúng ta trong vòng luân hồi, nghiệp mà chúng ta thực hiện, khiến chúng ta giống như mọi người khác, để chúng ta không nhìn thấy con đường giải thoát khỏi khổ. Tất cả những gì chúng ta có thể thấy là con đường dẫn đến bế tắc, mắc kẹt trong đau khổ.

Thiền Sinh: Trong trường hợp đó, khi ta nghĩ rằng ta đã tìm thấy người bạn đời của mình, thực sự là bạn đã tìm thấy người nắm giữ nợ nghiệp cũ của mình.

Ajahn Fuang: Chứ còn gì nữa? Nó giống như cua móng ngựa. Con đã bao giờ nhìn thấy chúng chưa? Chúng sống ở biển. Ngay cả chúng cũng có cặp. Đi đâu, chúng cũng đi theo cặp. Con đực không biết tự kiếm ăn, nên nó cưỡi trên lưng con cái.

Thiền Sinh: Vậy làm thế nào chúng con có thể thoát khỏi điều này? Chúng con *có thể* tránh được điều này, phải không, thưa sư, nếu chúng con thực sự muốn?

Ajahn Fuang: Nếu con không muốn những điều

này, thì đừng để bất kỳ con cua móng ngựa nào nắm bắt con. Tóm lại, đó chỉ là bản năng cầm thú. Động vật phải giao phối để truyền bá loài giống và ảnh hưởng của chúng. Nhưng nếu chúng ta không muốn góp phần trong đó, thì ta sẽ không tham gia. Người ta chỉ có thể đòi nợ con, nếu con tham gia.

Thiền Sinh: Con có thể thực sự thoát không?

Ajahn Fuang: Tại sao con không thể thoát? Chỉ cần không tham gia, không gắn bó. Cố gắng giữ cho tâm trí con mạnh mẽ, không dao động. Phát triển tâm thiện lành ngày càng lớn hơn, và làm khô héo các ham muốn khác. Chúng thực sự nông cạn, không có gì ngoài đau khổ. Chúng xuất hiện bởi vì chúng ta tham đắm thân này, nhưng khi con có được hình ảnh của thân trong thiền định, con chỉ cần tháo rời nó ra. Sau đó nó còn lại những gì? Còn gì không? Không còn gì cả. Tất cả chỉ là sự hình thành. Khi con tách sắc pháp đó ra, không còn gì nữa. Và thể chất gì có trong sắc pháp đó? Hãy quán sát nó. Tháo rời nó ra. Không có gì ngoài đất, nước, gió và lửa. Vậy có gì thu hút ta không?

Thiền Sinh: Không, không có gì ạ.

Ajahn Fuang: Và khi con đang ngủ say, thân có biết ham muốn gì không?

Thiền Sinh: Dạ không, không ạ.

Ajahn Fuang: *Tâm* là kẻ xúi giục. Thân tự nó không thể làm gì. Nó chỉ đơn giản hành động theo mệnh lệnh của ông chủ tâm. Thân không biết gì cả. Nó phụ thuộc vào mệnh lệnh của ông chủ. Vì vậy, khi ông chủ nói: "Đủ rồi! Không tiếp tục nữa!" thì đó là kết thúc của vấn đề. Tâm không đấu tranh hay khát khao. Những gì đấu tranh và khát khao là các hành *(sankhara).* Nếu con bám vào các hành, đó là bản chất của khổ - khổ đau lớn. Nếu quán sát thân, con sẽ thấy thực sự không có vấn đề gì ở đó. Mọi vấn đề đều đến từ các hành. Nếu tâm có thể thông suốt và hiểu được sự bám chấp nơi thân, thì ham muốn còn từ đâu đến nữa?

Thân này không thực sự là của chúng ta. Bất cứ nơi nào trên thân mà con nhìn thấy là "của con", thì hãy nhổ nó lên, tách nó ra từng phần, rồi buông nó đi. Hãy tách nó ra: đất, nước, gió, lửa. Đó là tất cả những gì đã có, từ lâu, kể từ khi nào không ai biết. Đó là tất cả những gì thân có hiện nay. Vấn đề là ta đã bị lừa dối về nó, nên đã bám víu vào nó. Chúng ta đã bị lừa dối giống như mọi người khác. Trong sâu thẳm, không phải tâm trí đã biết điều này rồi sao? Tất nhiên là biết, vì đó là bản chất của tâm: biết. Chúng ta *phải* biết. Vì vậy, hãy mang kiến thức này vào tâm, ghi nhớ nó. Con

phải là nơi nương trú cho bản thân. Nếu con là loại người phải nương trú nơi người khác, thì con sẽ phải nhìn mọi thứ giống như họ, có nghĩa là con phải ngu ngốc giống như họ. Vì vậy, hãy giải thoát thân ra khỏi tất cả những điều đó và nhìn lại bản thân cho đến khi mọi thứ rõ ràng trong tâm con. Tiếp tục suy ngẫm về mọi thứ cho đến khi chỉ còn "người biết" ở bên trong. Người biết này không được ghép nối với bất cứ điều gì khác. Nó không có bạn đời. Nó độc thân. Nó là một. Nó không có gì cả. Vì vậy, hãy tập trung vào người biết và biến nó thành một. Để nó buông bỏ mọi thứ. Nó buông bỏ khoái lạc, buông bỏ nỗi đau, buông bỏ cả xả. Nó sáng rỡ, tất cả đều tự thân. Tiếp tục tập trung ở đó cho đến khi không còn gì ngoài trạng thái đồng nhất. Sau đó hãy tự hỏi: đó là nam hay nữ? Không có "nam" hay "nữ" gì hết trong đó. Nó không dán nhãn trên bất cứ thứ gì. Và khi con đã đạt được điều đó, thì mọi vấn đề kết thúc ở đó.

NGUỒN: Lược dịch từ *A SINGLE MIND*, do TK Thanissaro dịch từ tiếng Thái, 5 Tháng 2, 1980.

HÃY CHO TRƯỚC KHI NHẬN

Thanissaro Bhikkhu

Tỳ kheo Thanissaro (Geoffrey DeGraff) *là một nhà sư Phật giáo Nguyên thủy người Mỹ được đào tạo theo Truyền thống Tu Rừng của Thái. Sư hiện đang là trụ trì của Tu viện Metta Forest ở San Diego, California và là người đóng góp thường xuyên cho tạp chí Tricycle. Cuốn sách mới nhất của sư là Good Heart, Good Mind.*

***

Chúng ta hành thiền để tìm hạnh phúc, nhưng trước hết chúng ta phải mang chút hạnh phúc đến với thiền nếu ta muốn có kết quả. Đó là lý do tại sao Đức Phật không bắt đầu huấn dạy bằng thiền, mà bằng tâm từ bi. Ta học cách đạt được hạnh phúc bằng việc bố thí.

Một vị vua đã đến gặp Đức Phật và hỏi, "Nên tặng quà cho ai?" Có thể ông đã nghĩ rằng Đức Phật sẽ nói: "Cho người theo đạo Phật," vì các Bà-la-môn sẽ nói: "Cho các Bà-la-môn." Các giáo phái khác có thể cũng nói tặng quà cho người theo giáo phái của họ. Nhưng Đức Phật đã nói khác. Người nói: "Hãy tặng cho người bạn cảm thấy hứng thú, người (mà) bạn cảm thấy sẽ sử dụng tốt món quà đó."

Điều đó mang lại cho bạn sự tự do. Đây là một trong những lý do tại sao Đức Phật tuyên bố với chánh kiến, "Hãy bố thí!" Nghe có vẻ là điều hiển nhiên, nhưng có những người vào thời điểm đó đã nói rằng việc bố thí hoàn toàn vô ích, vì họ không có tự do ý chí hoặc vì những người nhận bố thí sẽ không còn tồn tại — nên không thể mong đợi những kết quả lâu dài. Họ nghĩ nếu họ bố thí, đó là vì các vì sao hoặc một lực nào đó bên ngoài khiến họ làm điều đó. Nhưng Đức Phật đã nói khác. Người nói, về cơ bản: "Đó là sự tự do lựa chọn của bạn, và khi bạn lựa chọn bố thí, đó là một sự lựa chọn thiện lành."

Khi còn là một đứa trẻ, có thể đó là cách bạn lần đầu tiên nhận ra rằng bạn có quyền chọn lựa và có thể sử dụng quyền đó một cách tốt đẹp. Bạn có vật gì đó mà bạn còn có thể sử dụng, và không có áp lực phải cho đi, nhưng bạn cảm thấy rằng sẽ tốt hơn khi tặng cho người khác. Bạn không bị chi phối bởi tâm tham. Đó là hương vị đầu tiên của tự do và những lợi ích của tự do.

Sau đó nhà vua lại hỏi: "Tặng quà ở đâu mang lại kết quả tốt nhất?" Điều đó, Đức Phật nói, là một câu hỏi khác. Ta cần một câu trả lời khác. Đây là lúc Đức Phật nói về cách tiếp cận hành động bố

thí như một kỹ năng. Có một niềm vui nhất định đi kèm với việc được tự do lựa chọn nơi chốn và vật để bố thí. Nhưng mức độ hạnh phúc sẽ cao hơn khi bạn nhận ra rằng bạn có thể hướng tâm đến vật bạn muốn bố thí và cách bạn muốn bố thí, vì điều đó làm tăng lợi ích của sự bố thí.

Có một số điều sẽ tạo ra sự khác biệt trong kết quả. Một trong số đó liên quan đến người nhận: Bạn muốn chọn một người không tham, không sân và không si, hoặc đang trên con đường cố gắng đạt được giải thoát khỏi tham, sân và si. Bạn học cách hạnh phúc qua việc bố thí. Về món quà, điều thú vị là Đức Phật không bao giờ nói giá trị vật chất của món quà là quan trọng, thay vào đó là: "Đây có phải là món quà trong mùa vụ không? Nó có hại cho người cho hoặc người nhận không?"

Sau đó là cách bạn cho món quà. Bạn phải tin rằng điều đó rất quan trọng - không chỉ đơn giản là bạn vứt nó đi.

Và động cơ của bạn: Bạn muốn được gì từ việc bố thí? Đối với Đức Phật, động cơ tốt nhất là những động cơ tập trung vào việc rèn luyện tâm trí. Động cơ thấp nhất, theo Người, theo đúng với giáo lý về nghiệp, rằng cơ bản bạn mong nhận lại những gì bạn đã cho đi. Điều này rất phổ biến ở

Ấn Độ, và nó đã trở nên phổ biến trong thế giới Phật giáo kể từ đó: Bạn cho *x* thứ và bạn hy vọng rằng trong kiếp sau, bạn sẽ nhận lại điều đó, cộng thêm lãi. Đó không phải là một động lực tồi - nó tốt hơn là không cho gì cả - nhưng không phải là tốt nhất. Những động lực cao hơn liên quan đến bản chất tốt đẹp của việc bố thí, hoặc việc tránh sai lầm khi bạn có nhiều hơn đủ - trong khi nhiều người không có đủ - mà bạn lại không cho họ gì. Nếu gia đình bạn có truyền thống hào phóng lâu đời, bạn sẽ muốn duy trì truyền thống đó. Hoặc bạn thấy rằng việc bố thí khiến tâm trí bạn bình yên: Chỉ cần cho đi đã là một nguồn hạnh phúc. Và cuối cùng, đó là thứ điểm trang cho tâm trí. Bạn bố thí vì đó là biểu hiện tự nhiên của phẩm hạnh bên trong bạn.

Đây là những động lực cao hơn, và chúng mang lại kết quả tốt hơn.

Vì vậy, bạn có thể thấy rằng việc tiếp cận hành động bố thí như một kỹ năng, chủ yếu nhắm vào tâm trí. Khi bạn ban tặng cho người khác, bạn muốn làm việc đó với sự chú tâm, bạn muốn cho đi với lòng tôn trọng, bạn muốn cho vì lòng từ bi. Và động lực tốt nhất, tất nhiên, là vì bạn muốn mang lại lợi ích cho tâm trí của mình.

Bạn thấy điều này rõ ràng khi bạn ngồi xuống thiền. Có những lúc bạn cố gắng giữ tâm với hơi thở, nhưng tâm không nghe. Nó bận hướng đến những vấn đề khác. Lúc đó bạn nghĩ: "Có lẽ tôi không được sinh ra để hành thiền. Có lẽ tôi không có đủ công đức." Những lúc như vậy, bạn có thể quán tưởng về những lần bạn đã bố thí, những lần bạn đã hành xử thiện lành - bố thí khi bạn không cần phải làm như vậy, hoặc bố thí khi bạn thực sự đã suy nghĩ về nó. Bạn không chỉ làm lấy có.

Ở Thái Lan, khi bạn muốn cúng dường Tăng đoàn, người ta có những gói quà chuẩn bị sẵn cho bạn. Loại quà tặng đó không cảm kích người nhận nhiều như khi bạn dừng lại để suy nghĩ: "Quý sư cần gì? Thứ gì đặc biệt và thực sự phù hợp với nhu cầu của họ?" Bạn càng suy nghĩ nhiều về món quà, bạn càng được nhiều hạnh phúc khi bạn nhớ lại hành động cúng dường đó. Và khi bạn nhận ra rằng món quà được ban tặng từ sự thiện lành trong tâm, để tâm bạn được bình an, điều đó càng làm bạn cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn nữa. Bạn cảm giác mạnh mẽ về giá trị bản thân, rằng bạn không phải là gánh nặng của thế gian. Bạn đã thực sự bố thí thứ gì đó. Bạn đã đóng góp điều gì đó cho sự thiện lành trên thế gian. Và thế gian cần rất

nhiều điều thiện lành như thế. Những ngọn lửa của tâm tham, sân và si, luôn đe dọa thiêu rụi vũ trụ. Và hành động hào phóng của bạn, giống như việc dội nước lên những ngọn lửa đó.

Khi bạn đã thiết lập được nền tảng đó, và khi bạn đã biết rằng việc cho đi mang lại nhiều hạnh phúc hơn là hưởng thụ, suy tư đó giúp bạn chuẩn bị tâm thế để hành thiền - không chỉ khi bạn gặp khó khăn mà cả khi bạn tiếp cận việc hành thiền, nói chung.

Khi bắt đầu tu thiền, người ta thường hỏi: "Tôi có thể nhận được gì từ việc này?" Nhưng nếu bạn đến đây với tâm cho đi, suy nghĩ đầu tiên của bạn nên là: "Tôi có thể cho đi điều gì ở đây?" Bạn có thể cho đi thời gian. Bạn có thể cho đi năng lượng. Ba phẩm chất mà Đức Phật dạy là cần thiết để tập trung tâm là chánh niệm, tỉnh giác và tinh tấn. Sự tinh tấn đòi hỏi bạn phải cống hiến năng lượng, rằng bạn sẽ cho đi trước khi bạn có thể nhận được. Chính nhờ sự tinh tấn mà tâm chánh niệm, tỉnh giác của bạn phát triển thêm lên. Tâm thức cũng có phần nhận biết mà không cần bất kỳ nỗ lực nào, nhưng đó không phải là điều mà Đức Phật muốn nói về tỉnh giác. Tỉnh giác có nghĩa là biết rõ những gì bạn đang làm và kết quả bạn nhận được từ hành động đó. Bạn phải đặt năng lượng vào

việc chú ý, bởi vì chúng ta thường làm mọi thứ mà không chú ý đầy đủ đến những gì chúng ta đang làm. Chúng ta thường suy nghĩ về một điều gì đó khác. Kết quả là, chúng ta không thể thật sự kết nối hành động của mình với kết quả của những hành động đó, bởi vì chúng ta đã không chú ý. Đó là lý do tại sao ta không học được nhiều từ hành động của mình.

Vì vậy, bạn phải kiên quyết trong việc chánh niệm, tỉnh giác và tinh tấn. Bạn cho đi trước khi bạn được nhận. Bạn bắt đầu cho đi với việc thực hành chánh niệm, với việc thực hành nỗ lực đúng đắn, và hai yếu tố đó giúp phát triển sự tập trung của bạn. Sự tập trung (định) là phần thưởng, nhưng sau đó bản thân sự tập trung đòi hỏi nỗ lực để duy trì cảm giác bình an đi kèm với việc làm cho tâm lắng xuống và buông bỏ tất cả những mối bận tâm khác của nó.

Đó là khía cạnh khác của chánh niệm. Bạn chánh niệm để ở lại với đối tượng của mình, nhưng bạn cũng chánh niệm để gạt sang một bên tất cả những suy nghĩ về thế giới không liên quan đến việc trụ lại với đối tượng đó. Khi bạn từ bỏ những mối bận tâm bên ngoài, bạn thấy rằng tâm trí trở nên sung mãn hơn. Chúng ta thường nghĩ rằng càng có nhiều ý kiến, chúng ta càng có nhiều ý tưởng, tâm trí của ta càng phong phú. Nhưng Đức

Phật đang chỉ cho chúng ta thấy rằng tâm tự bộc lộ bản chất trong sáng của nó – những khả năng tốt đẹp nào nó có - khi bạn buông bỏ bằng hành động quảng đại, thông qua việc từ bỏ mọi thứ và thấy được những phẩm chất tốt đẹp của chánh niệm, tinh tấn, và kết quả là tỉnh giác phát triển khi tâm không bị đè nặng bởi nhiều ý kiến, không bị đè nặng bởi nhiều chấp trước.

Vì vậy, hãy đến với thiền bằng thái độ đúng đắn. Bạn cho đi trước khi bạn nhận, và bất cứ điều gì bạn nhận được, bạn cũng sẽ cho đi, giống như trong một giao dịch. Tiếp tục giao dịch thì cuối cùng bạn sẽ đạt đến điểm mà không còn "lên" được nữa. Nói cách khác, bạn đã đạt đến hạnh phúc tối thượng, mà Đức Phật nói cũng là tánh Không tối thượng. Nó không có phiền não, không có ô nhiễm, mà đầy bình an. Tiềm năng đó luôn ở trong tâm, nhưng chúng ta sẽ không biết nó cho đến khi chúng ta học cách từ bỏ những điều kiềm hãm chúng ta.

NGUỒN: Bài viết này được chuyển thể từ một bài nói chuyện vào ngày 29 tháng 9 năm 2024 và xuất hiện lần đầu trên dhammatalks.org.

CƯỠI VOI BẮT CHÂU CHẤU

Thanissaro Bhikkhu: (Geoffrey DeGraff)

Tỳ kheo Thanissaro là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thuộc hệ phái Dhammayut, hiện ngài là trụ trì của Lâm Tự viện Metta tại thành phố San Diego, tiểu bang California.

+++

19, Tháng 1, 2021 -Pháp thoại buổi tối

Người Thái có câu thành ngữ, "Cưỡi voi để bắt châu chấu". Một hình ảnh bạn nên nhớ đến khi cảm thấy mình dính chấp vào những điều nhỏ nhặt, những điều ít quan trọng hơn việc tu tập – nhưng "những điều nhỏ nhặt" đó có thể lớn trong mắt người thế gian. Tuy nhiên bạn phải nhớ từ quan điểm rèn luyện tâm để chấm dứt đau khổ, rằng rất nhiều mối quan tâm của chúng ta thực sự rất nhỏ. Vậy mà chúng ta không nhớ điều đó. Vì thế, chúng ta phải tiếp tục nhắc nhở bản thân về đoạn kinh mà chúng ta thường xuyên tụng niệm: "Hành giả tinh tấn coi trọng định tâm."

Tâm khi nó tĩnh lặng, khi nó không luôn bận rộn với những điều nhỏ nhặt, tâm đó có nhiều giá

trị hơn chúng ta nghĩ. Đối với chúng ta, đôi khi tâm có vẻ như một khoảng không trống vắng. Chúng ta phải mất thời gian để dọn dẹp không gian này, rồi có một tâm khác lại nói: "Này, đây là không gian lưu trữ. Giờ tôi có thời gian để suy nghĩ về điều này, điều kia, sau đó cất giấu tất cả những suy nghĩ của tôi vào đó". Khi bạn có cả ngày để hành thiền, thật dễ dàng để lấp đầy chúng bằng những thứ nhỏ nhặt, nhưng trớ trêu là được lấp đầy không có nghĩa là những thứ đó có giá trị cao. Trái lại tâm trí trống rỗng và tĩnh lặng không có nghĩa là nó không có giá trị. Đúng ra, tâm tĩnh lặng là thứ cho phép ta nhìn thấy chính mình, hiểu được chính mình. Đó là điều tốt nhất mà tâm có thể làm được. Có rất nhiều điều trên thế gian không bao giờ chúng ta có thể thực sự biết, chúng ta chỉ có thể biết bằng suy luận. Như Đức Phật đã dạy, chúng ta có thể biết bằng suy luận, biết bằng những gì phù hợp với quan điểm hiện tại của ta, chúng ta có thể biết bằng logic, biết bằng cách tin tưởng vào thẩm quyền, nhưng những điều đó không được xem là sự hiểu biết thực sự. Sự hiểu biết thực sự là tâm tự biết bản thân. Những gì bạn làm là những gì bạn biết rõ nhất, nhưng thường đối với chúng ta đó lại là một lãnh vực hoàn toàn

bị che khuất bởi vì chúng ta mãi tập trung vào một nơi khác. Chúng ta thanh lọc tâm để có thể quan sát nó. Không có gì nhiều có thể xảy ra, nhưng điều đó có nghĩa là cả một điều nhỏ xảy ra, bạn cũng sẽ thấy nó, nếu nó nằm trong tầm ngắm của bạn (frame of reference). Nhưng bạn có thể thanh lọc tâm như thế này, mở tâm trí, khai phóng tâm theo cách này, không để cho tâm bám chấp vào những điều không quan trọng. Hãy nhớ đến người cưỡi voi để bắt châu chấu. Tâm bạn có rất nhiều giá trị. Bạn càng thực hành, bạn càng đánh giá cao giá trị của nó. Nếu bạn không thực hành, không có gì nhiều ở đó: chỉ có rất nhiều tham lam, sân hận và si mê, không có gì thực sự gây ấn tượng. Nhưng khi bạn đã loại những thứ đó ra ngoài, bạn sẽ thấy rằng tâm có rất nhiều khả năng, và bạn không muốn lãng phí nó vào những mối quan tâm nhỏ nhặt hàng ngày. Vì vậy, hãy nhớ rằng, trạng thái tâm của bạn là điều quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn. Bạn sẽ muốn bảo vệ nó một cách tốt nhất có thể. Khi Đức Phật nói về các loại mất mát quan trọng và không quan trọng khác nhau, Ngài đã liệt kê sự mất mát người thân, của cải, sức khỏe là không quan trọng. Thế gian thì lại nghĩ đó là những vấn đề khá lớn. Nhưng, như

Ngài đã thuyết, bạn không phải xuống địa ngục vì mất mát những thứ đó. Tuy nhiên, bạn có thể rất dễ dàng đi vào địa ngục nếu bạn đánh mất tri kiến đúng đắn và đánh mất đức hạnh của mình. Bạn có thể cũng tự hỏi sao Ngài không bao gồm định trong danh sách đó. Có thể là vì giới hạnh và chánh kiến là nền tảng cho chánh niệm. Chánh niệm, tất nhiên, là cách bạn có được tâm tập trung. Và một khi đã có nền móng, bạn cũng sẽ có phần còn lại của ngôi nhà. Chánh kiến giúp bạn quay vào bên trong, tập trung ở đấy: Tâm đang làm gì? Đây là nơi có cái biết thực sự, nơi quan sát hoạt động của tâm, và tập vượt qua sự phủ nhận của chúng ta về những gì ta đang làm, cách ta che giấu bản thân ta đang làm những gì. Đó là điều quan trọng nhất bạn có thể làm, bởi vì nếu bạn không thể biết chính mình, bạn sẽ biết gì? Vì vậy, hãy ý thức về giá trị thực sự của tâm - giá trị của tâm tỉnh táo, tâm sáng suốt. Đối với chuyện thế gian, hãy để chúng như là. Chỉ chọn chúng khi chúng thiện xảo - nói cách khác, khi chúng giúp ta quay trở về quán tâm. Hãy nghĩ đến Đức Phật vào đêm giác ngộ của Ngài. Sự hiểu biết của Ngài rơi vào ba trạng thái. Đầu tiên là trạng thái tường thuật, phương thức của những câu chuyện: nhớ lại tất cả nhiều kiếp sống của

mình: làm thế nào Ngài được sinh ra theo cách này, cách kia, với vẻ bề ngoài thế này, thế kia, ăn loại thực phẩm này, loại thức ăn kia, kinh nghiệm về niềm vui và nỗi đau, sau đó chết, và trải qua những điều đó nhiều lần nữa: Tái sinh với vẻ bề ngoài này, với tên này, những niềm vui, nỗi khổ kia, ăn loại thức ăn này, kia. Thật thú vị, sự nhấn mạnh về thực phẩm. Đó là một trong những thứ giúp chúng ta đi từ kiếp này sang kiếp khác, và đóng một phần quan trọng trong vòng luẩn quẩn này. Tuy nhiên, một khi bạn đã ăn một số thực phẩm, thì như thế nào? Chúng đi qua hệ thống tiêu hóa của bạn, bạn hấp thụ một phần, phần còn lại tống ra ngoài. Sau đó, bạn lại đi tìm kiếm chúng thêm, tìm kiếm thêm nữa. Không bao giờ thấy đủ. Nhưng hãy lưu ý rằng trạng thái biết đầu tiên đó là phương thức tường thuật: ai đã làm gì với Bồ tát, Bồ tát đã làm gì với họ, và chuyện gì xảy ra sau đó? Trạng thái của cái biết thứ hai là về một thế giới quan, nhìn thấy tất cả chúng sinh trên thế gian. Và khi bạn nhìn thấy một thế giới quan rộng lớn như vậy, bạn có thể nhận ra các mô hình. Mô hình mà Đức Phật nhận ra là mô hình của hành động thiện xảo so với hành động kém thiện xảo. Hành động về cơ bản là ý định được thành hình bởi quan

điểm, tùy thuộc vào người bạn lắng nghe, người bạn tôn trọng. Dựa vào những gì họ dạy bạn, bạn có một số quan điểm, và bạn hành động theo các quan điểm đó. Nhưng bạn không thực sự biết chắc chắn. Đây là phần đáng sợ của cuộc sống. Chúng ta quyết định dựa trên nhiều quan điểm mà ta không thực sự hiểu. Chúng ta biện giải cho chúng, dự đoán tốt nhất về chúng và làm theo. Điều đó quyết định một loạt các niềm vui và nỗi đau. Như vậy, thế giới quan giúp nhận ra các mô hình, nhưng đó không phải là giải pháp. Giải pháp mà Đức Phật tìm thấy, nằm ngay ở việc quay lại và nhìn vào bên trong tâm của mình, xem tâm đang làm gì: Nó đang sử dụng quan điểm nào? Nó đã hành động với ý định gì? Những ý định nào có thể được sử dụng để chấm dứt đau khổ? Trong phương thức này, không có chuyện kể, không có thế giới quan, chỉ đơn giản là hành động và kết quả. Và chính việc đi đến phương thức này mà Đức Phật đã có thể giải quyết các vấn đề của Ngài. Với hai phương thức còn lại, cách Ngài sử dụng chúng giúp Ngài tập trung *ngay tại đây*. Nhưng giải pháp là xem mọi thứ, các tâm hành như những sự kiện, ngay tại đây, ngay bây giờ. Đó là điều tốt nhất mà tâm có thể làm, bởi vì nó có thể sử dụng sự hiểu biết đó

để tìm ra điều mà nó không làm được - nói cách khác là cái gì đó nguyên sơ. Vì vậy, khi bạn đang ngồi thiền và đột nhiên thấy mình bị trói buộc vào các câu chuyện hoặc thế giới quan, hãy nhắc nhở bản thân: Ta phải thoát ra khỏi các câu chuyện đó, ra khỏi thế giới quan đó, trở lại quán sát các sự kiện ở đây, ngay hiện tại. Bất cứ cách nào mà bạn có thể sử dụng để hướng câu chuyện hoặc thế giới quan ra như thế, đều tốt. Đôi khi bạn chỉ cần bỏ qua câu chuyện, lúc khác bạn phải nhắc nhở bản thân: "Được rồi, người ta đã ngược đãi tôi. Thật khủng khiếp, nhưng tôi đã có thể vượt lên điều đó, và trở thành một thiền giả. Thiền giả làm được gì? Họ tập trung vào tâm trí của mình." Với thế giới quan cũng thế: Hãy quán chiếu về thế giới quan của bạn cho đến khi đạt đến điểm mà bạn nhận ra rằng những nhân vật quan trọng trên thế giới đều là những người tập trung vào tâm trí của họ. Có một đoạn giới thiệu trong một bài pháp thoại của ngài Ajahn Maha Boowa, nói rằng để gửi đến một nhà sư rất quan trọng trong thời đại chúng ta. Hóa ra ngài đang đề cập đến một nhà sư không nổi tiếng chút nào, nhưng là một người có thành tựu cao. Điều đó rất quan trọng. Đó là những gì làm cho một người quan trọng. Điều làm cho thế giới

này đáng sống, thực ra là thế giới kể từ thời Đức Phật đã không vắng mặt các vị A-la-hán. Sư (Ajahn Thanissaro) biết một vài vị Ajahn nổi tiếng đã nói rằng một trong những điều họ nhận ra khi đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, là kể từ thời Đức Phật, chúng ta đã không thiếu vắng các vị A-la-hán. Đó là những người khiến thế giới này đáng giá. Đó là giá trị của tâm: trong những gì nó có thể làm để thanh lọc bản thân, để biết bản thân. Vì vậy, khi bạn đã thanh lọc tâm, hãy tự hỏi: Ta sẽ làm gì với con voi của ta bây giờ? Voi làm việc rất giỏi. Chúng có thể kéo cây to; chúng có thể nâng đồ cồng kềnh, nặng nề. Vậy thì trong tâm bạn có cây lớn nào cần phải kéo đi? Có gánh nặng nào cần được trút bỏ? Hãy cẩn thận chớ sử dụng voi để bắt châu chấu. Hãy sử dụng voi để hoàn thành những công việc bền vững, để xứng đáng với công sức bạn đã bỏ ra để huấn luyện con voi này.

NGUỒN: Chuyển ngữ từ: *Riding an Elephant to Catch Grasshoppers,* www.accesstoinsight, Random article 3/2024

HỎI & ĐÁP CÙNG NGÀI LUANG POR LIEM

07/10/2019

Luang Por Liem Thitadhammo, một Tăng sĩ Phật giáo theo truyền thống tu trong rừng (Forest Monastery), sinh ở tỉnh Sri Saket thuộc Đông bắc Thái Lan vào ngày 5 tháng 11, 1941. Sau khi thọ Đại giới ở tuổi 20, ngài tu học ở một số chùa làng khắp vùng Đông bắc cho đến khi gia nhập hệ phái tu trong rừng năm 1969. Ngài tu học dưới sự hướng dẫn của cao tăng Luang Pu Chah (Ajahn Chah), người sau này trở thành một trong những vị sư nổi tiếng nhất trong nước, và tiếng tăm, ảnh hưởng của vị này còn lan khắp thế giới, cho đến tận ngày nay.

+++

Sống dưới sự hướng dẫn, dạy dỗ của ngài Luang Pu Chah tại Wat Nong Pah Pong, và tại tu viện ở tỉnh Ubon, Luang Por Liem nhanh chóng trở thành một trong những vị đệ tử thân cận nhất của ngài. Sau khi Luang Pu Chah trở bệnh nặng vào năm 1982, ngài giao cho Luang Por Liem điều

hành tu viện. Không lâu sau, khi bạo bệnh khiến Luang Pu Chah không thể nói nữa, Tăng đoàn tại Wat Nong Pah Pong đã chỉ định Luang Por Liem đảm nhiệm vai trò vị trụ trì. Luang Por Liem đã nhận lãnh trách nhiệm này, duy trì truyền thống của sư phụ Luang Pu Chah và các phương cách tu tập cho tăng ni, cư sĩ.

Dưới đây là tổng hợp từ một số cuộc hội thoại với cư sĩ Phật tử, Tăng Ni và Sa-di trong thời gian ngài Luang Por Liem viếng thăm Úc, tại tu viện Bodhivana.

** Thưa sư, khi hành thiền, ta sử dụng từ ngữ để niệm (parikamma), thông thường ta có nên đọc lớn lên không?*

Không thành vấn đề. Nếu ở một mình, ta có thể niệm lớn tiếng. Nhưng nếu có người khác bên cạnh, không cần phải làm như thế.

Khi thở vào, ta niệm "Bud–" và khi thở ra niệm "–dho". Thuật ngữ Pali mà ta niệm ở đây là tên gọi người ta kính trọng. "Buddho" có nghĩa là người biết và tỉnh thức. Nó gợi đến sự tỉnh thức, giống như sau khi đã ngủ, ta tỉnh giấc và bắt đầu biết mọi thứ quanh ta. Cái mà ta sử dụng lúc đó là cái biết và sự tỉnh giác.

Một phương cách khác là chú tâm tỉnh giác,

chú ý đến các trạng thái tâm, quán sát chúng để có được một số hiểu biết về các trải nghiệm của tâm. Quán sát tâm, Đức Phật dạy, đưa ta đến sự an toàn. Ta quán sát để thoát khỏi bẫy của ma vương. Ở đây ma vương ám chỉ đến một số cảm giác mà ta trải nghiệm trong tâm, gọi là trạng thái tâm lý. Đức Phật nói: "Ai biết quán sát tâm sẽ thoát khỏi sự buộc ràng của ma vương" (Pháp cú 37).

* *Thưa, con được biết sư có viếng các đám hỏa thiêu ở lò thiêu tại Melbourne. Về đề tài này, ta có thể quán tưởng thế nào để được lợi ích ạ?*

Ta có thể xem những gì thấy được ở lò thiêu như một đề tài để tự quán chiếu. Thí dụ: hôm nay họ thiêu người này, nhưng ngày mai biết ai là người sẽ bị hỏa thiêu… có thể là ta chăng?

Đây là những câu hỏi khôn ngoan vì chúng giúp ta trở nên thiện xảo trong việc đối mặt với thực tại trong cuộc sống. Khi các biến cố không thể tránh do quy luật thiên nhiên mang tới, ta sẽ không bị xáo trộn, bấn loạn.

Đức Phật khuyên ta tìm đến các lò thiêu để ta không đắm chìm trong dục lạc cho đến khi các cảm giác cuồng loạn chiếm hữu ta. Quán sát những thứ đó sẽ giúp ta giảm bớt tham và sân. Ta chứng kiến các cuộc hỏa thiêu để giảm bớt ảo

tưởng của ngã mạn, "cái tôi" và "của tôi". Tự vấn bản thân theo cách này có thể, ở một chừng mực nào đó, mang đến bình an cho tâm.

** Nếu quán tưởng về cái chết giống như thế, có khiến ta trở nên trầm cảm không thưa sư? Ta có cần thầy hướng dẫn, hoặc phải làm thế nào để trầm cảm không xảy ra?*

Lúc mới bắt đầu thực hành, có thể có một số triệu chứng giống như trầm cảm phát sinh, nhưng khi ta đã quen thuộc với cách quán chiếu này một thời gian, thì sẽ có sự thay đổi.

Sư nhớ lúc còn trẻ có bạn bè. Ai cũng nghĩ tuổi trẻ cần vui chơi, hưởng thụ, nhưng khi sư bắt đầu nhắc đến cái chết, thì dường như ai cũng lảng ra, không ai muốn nói đến đề tài đó.

Người ta không muốn đối mặt với cái chết. Họ không muốn quan tâm. Họ coi đó là một điều cấm kỵ. Nhưng sư gợi lên đề tài này là để nhắc nhở họ, khiến họ quan tâm đến cái chết. Ở vùng Isahn, các nghi lễ dành cho người chết được gọi là "Good-house-festivals" (tạm dịch "Nghi lễ an cư"). Các nghi lễ này giúp ta trải nghiệm thực tại cuộc sống.

** Thưa, con nhìn thấy sư ngồi đó, mỉm cười, thư thái, tự tại, trạng thái tươi vui, nhưng khi quay nhìn lại bản thân, con thấy mình vẫn còn đau khổ, không*

thể mỉm cười nhiều. Đó có phải vì con chưa thực hành Pháp đúng cách không, thưa sư?

Có lẽ con biết điều đó rõ hơn ai hết… Tuy nhiên, có thể sự thực hành của con cần một số yếu tố hỗ trợ, để nó được mạnh mẽ hơn. Nếu có thêm sức mạnh, mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn.

** Thưa sư, có phải việc thực hành nhiều khi giống như leo núi, dĩ nhiên là phải mệt nhọc, nhưng khi đã leo được lên đỉnh, mọi mệt nhọc sẽ qua đi?*

Có thể là thế. Ngài Luang Pu Chah đã dùng một câu triết lý địa phương để nói về điều đó: "Nếu leo cây, bạn đừng nên chậm chạp, lưỡng lự hay tụt xuống. Nhưng nếu leo núi, bạn nên leo từ từ, chậm rãi".

** Thưa sư, có cách gì để trong khi thực hành ta luôn được hạnh phúc hay cũng phải có khổ đau?*

Nếu ta ăn cơm, mục đích là để no. Nhưng nếu ăn không ngừng, không với mục đích gì, chắc chắn ta cũng sẽ no. Trong khi ăn, ta có ước muốn giải tỏa cơn đói, nhưng nếu cứ tiếp tục ăn, cơn đói cũng sẽ biến mất (dù ta có muốn hay không).

** Thưa sư, dầu ta vẫn phải trải nghiệm khổ đau trong khi thực hành, nhưng có thể ta cũng tạo được một số điều thiện. Vậy chúng con nên phát triển thiện lành ở đâu, xin sư cho một lời khuyên?*

Sự thiện lành có nhiều hình thức, nhưng dưới bất cứ hình thức nào, nó chỉ có một mục đích: để giúp ta khỏi trải nghiệm khổ đau. Đức Phật gọi sự thiện lành đó là puñña .

Vậy puñña bao gồm những gì? Nó bao gồm sự hỗ trợ, giúp đỡ người khác. Thí dụ, khi nhìn thấy một tai nạn xảy ra trên đường đi, chúng ta có thể giúp đỡ. Khi giúp đỡ người khác là ta đang xây đắp tâm từ.

Ta cũng có thể tặng phẩm vật cho người khác. Nhưng ở Thái Lan, người ta sợ phải giúp đỡ kẻ bị tai nạn trên đường. Ngày xưa, con người chân thật và đáng tin cậy. Ngày nay, người ta không còn thân thiện mấy.

Ngày nay, nếu ta giúp đỡ mà không suy xét, rủi như không có người làm chứng, ta có thể bị kết tội là kẻ gây tai nạn. Đó là lý do tại sao ngày nay người ta hay nghi ngờ và cẩn trọng trong việc giúp đỡ người khác. Đây là dấu hiệu của một xã hội đang chuyển đổi, nơi con người không còn tin cậy lẫn nhau nữa. Dầu vậy, giúp đỡ người cũng là một cách để tạo dựng thiện lành và sự hỗ trợ lẫn nhau.

Để thực hành tránh làm điều ác, tránh khỏi con đường đưa đến "các thảm họa địa ngục", ta chọn con đường làm phát khởi các tình cảm thiện lành.

Thực ra, tất cả những gì con người sáng tạo ra đều để mang lại lợi ích cho chúng sanh, nhưng nếu chúng được dùng sai mục đích thì bất lợi và nguy hại. Thí dụ, các loại thuốc như morphine hay cà-phê, được sử dụng khắp nơi. Nhưng nếu dùng sai mục đích, người tiêu thụ sẽ trở nên điên loạn, lờ mờ và hệ thống thần kinh của họ sẽ bị mất thăng bằng. Chúng ta cần biết điều gì tốt, điều gì không. Chắc chắn là Đức Phật phải có lý do khi Ngài dạy ta phải tránh những thứ đưa đến bạo động hay xung đột, nhưng quyết tâm làm điều lành. Đây là vấn đề của sự chú tâm.

Ngay bước đầu tiên trong việc tu tập là thực hành giữ giới. Sau đó ta mới phát triển việc hành thiền, duy trì chánh niệm - thí dụ, chánh niệm về các oai nghi của thân. Xa hơn nữa, ta cần sống một cuộc đời với sự suy nghĩ thấu đáo, thiện xảo.

Lần trước, sư đã nói về việc trong cuộc sống, ta phải phụ thuộc vào việc sử dụng năng lượng điện. Khi sử dụng bóng đèn điện, chúng ta phải chú ý, chánh niệm (vì điện có thể nguy hiểm). Nếu được sử dụng với sự cẩn trọng, chánh niệm thì năng lượng điện rất tiện ích cho ta. Nhờ có điện, ta có thể được hạnh phúc, thoải mái, nhưng điều đó tùy thuộc vào việc sử dụng đúng cách.

** Thưa sư, con muốn hỏi về việc phát triển mettā (tâm từ) như là một phương pháp hành thiền đặc biệt. Theo con biết thì phương pháp đó không được các ngài thiền sư ở Thái Lan nhắc đến nhiều, nhưng nó lại rất phổ biến ở Tây phương. Thưa quan điểm của sư là như thế nào ạ?*

Lý do mà các bậc đại sư ở Thái Lan không coi việc hành tâm từ là một phương cách hành thiền đặc biệt là do họ quan niệm rằng khi giới được giữ một cách vẹn toàn, trong sạch thì tâm từ sẽ tự nhiên phát khởi. Tâm từ thường đi với giới vì khi ta đã biết giữ giới là ta đang đi trên con đường của hòa bình, không xung đột.

Tâm từ cũng cần đi với tâm xả (upekkhā). Nếu thiếu tâm xả thì tâm từ đó chưa hoàn hảo, nó có thể không đưa đến sự tiến bộ nào trên đường thực hành.

Lòng từ cũng chính là tình thương yêu, có phải không? Và tình thương yêu cũng đi đôi với tâm từ. Quý vị có nhớ chuyện một vị Tăng sĩ người Tây phương đã vì "lòng từ" đối với cô bạn gái khuyết tật, mà cởi áo tu để cưới cô. Nhưng rồi họ lại chia tay nhau, phải không?

** Thưa, sư có thể chỉ cho con phương cách để giảm thiểu các dục vọng?*

Nói một cách đơn giản thì thực phẩm, thứ ta ăn là cái kích thích dục vọng. Nếu ta có thể giảm thiểu yếu tố này, thì ham muốn sẽ giảm cường độ, chứ chưa thể hoàn toàn biến mất. Nhưng ít nhất là nó đã giảm xuống tới mức độ mà ta có thể quán sát nó một chút. Nếu sư tiếp tục nói theo hướng này, chắc sẽ gây xung đột với các công ty thực phẩm lớn mất… (Luang Por cười…).

** Thưa sư, có phải đồ ăn Thái Lan đặc biệt nguy hại?*

Đồ ăn nào cũng thế, nếu ta ăn nhiều cũng nguy hại. Nguyên tắc Đức Phật đưa ra cho chúng ta là biết đủ, với số lượng vừa phải. Đây được gọi là *bhojane mattaññutā* (biết đủ trong ăn uống).

** Thưa sư, có phải việc quán chiếu về vô thường, khổ, vô ngã để đạt được trí tuệ khác với sự hiểu biết thông thường của ta về chúng?*

Rất khác. Nếu sự quán tưởng đủ sâu sắc, mọi thứ sẽ dừng lại. Nếu chưa được sâu sắc, sự thực hành đó cũng là một phương cách ích lợi để thúc đẩy, kích hoạt trí nhớ (saññā) của ta. Phương cách đó thích hợp cho trí tuệ thực sự hay paññā. Nếu ta chỉ biết do nghĩ tưởng, thực sự thì… Điều đó cũng ích lợi, giống như khi ta biết rõ đường đi trên bản đồ. Biết được bản đồ cũng ích lợi.

** Thưa sư, con muốn hỏi về các hành phát khởi và hoại diệt trong tâm, thí dụ như sân hận. Như khi nhìn thấy một người nào đó, con phát khởi tâm sân. Khi người đó đi khỏi, tâm sân biến mất. Nhưng sau này, dầu sau nhiều năm, nếu con lại gặp người đó, sân hận lại trỗi lên. Rồi nó lại qua đi. Như thế con phải ứng xử như thế nào trong những trường hợp đó khi sân hận cứ tiếp tục sinh khởi? Suy cho cùng, có vẻ như sân vẫn có mặt trong tâm…*

Thực sự ta không cần phải đối phó hay cố gắng ngăn cản việc gì đó đừng xảy ra. Chúng ta chỉ cần ý thức về bản thân một cách cẩn thận, không dừng dứt.

Các trạng thái tình cảm đó giống như các vị khách. Chúng chỉ ghé qua, thăm viếng ta. Tuy nhiên, chúng có thể nguy hiểm, nên ta cần phải cẩn thận một chút. Vì theo lời Đức Phật dạy, mọi thứ ở đời, sinh rồi cũng phải diệt.

** Thưa sư, như thế ta không cần quán xét xem tại sao ta nổi sân, hay suy nghĩ nhiều về nó? Hay ta chỉ cần quán sát tâm sân, một khi phát sinh, sẽ lại diệt…?*

… À, chúng ta vẫn cần thực hành thiền định một chút chứ! Giống như khi làm việc, thỉnh thoảng ta cũng cần nghỉ tay. Nếu công việc đi kèm

với nghỉ ngơi, thì có sự cân bằng. Ta không nên bất chấp trong các hoạt động của mình. Ta cần tập thỉnh thoảng để tâm được an ổn, như thế ta mới có thể thư giãn nhiều hơn. Nhưng chớ có hành thiền dựa trên ước muốn được điều này, điều kia. Chỉ cần tiếp tục hành thiền cho đến khi nó trở thành một thói quen của mình.

** Thưa sư, thỉnh thoảng con có những giấc mơ về một số sự việc trong tương lai, như tai nạn hay tin xấu về một điều gì đó. Con có cần quan tâm đến chúng, đi báo tin cho người khác về chúng, hay con chỉ giữ kín cho riêng mình?*

Những việc như thế con nên giữ kín. Nếu nó có liên quan đến người khác, cũng không nên nói với họ, một phần vì đôi khi điều con thấy có thể rất rõ ràng, nhưng cũng có khi chúng mập mờ.

Các giấc mơ thuộc về hành uẩn (cittasaṅkhāras). Chúng có thể về chuyện tương lai. Đôi khi đúng, đôi khi sai. Ta có thể coi chúng như là một cái biết để quán sát chúng, nhưng không nên bám víu vào chúng.

** Thưa sư, con thường nghe người khác nói về các thiền tưởng (nimittas) của chư thiên và nhiều thứ khác khi họ hành thiền. Đối với người mới hành thiền, không có nhiều trải nghiệm trong thiền*

định, việc tin vào các hình tướng này có quan trọng không ạ?

Chúng là chướng ngại cho sự phát triển thiền định. Con cần biết rõ điều đó.

Dĩ nhiên, phương cách thực hành đúng đắn là thực hành thiền chỉ ở bất cứ nơi nào có thể, nhưng đừng quá đà. Ta cũng cần tiếp nhận một số cảnh trần và thực hành để tạo thói quen thu thúc các căn.

Sự thực hành cần được hỗ trợ bởi nhiều yếu tố. Đức Phật gọi chúng là các phẩm trợ đạo (guṇasamāpatti).

Yếu tố hỗ trợ thứ nhất là giữ giới và thứ hai là sự chủ tâm hay động lực. Sự chủ tâm hay động lực trong ý nghĩa là sở hữu tâm trong sạch, chân thành với nguyện vọng, quyết tâm không lay chuyển.

Yếu tố thứ nhất, thu thúc trong giới, liên quan đến các căn. Các căn là nơi ái dục phát khởi - và cũng là nơi chúng tan hoại. Ái dục phát khởi do những thứ mang đến khoái lạc, thích thú qua mắt thấy vật, tai nghe tiếng, lưỡi nếm vị và thân xúc chạm. Chúng ta thực hành kiềm chế các trạng thái tâm lý phát khởi trong tâm để không cho phép các tình cảm ưa, ghét làm chủ tâm ta.

Trong lãnh vực này ta cần thêm nhiều quyết

tâm vì một khi sự ưa, ghét đã phát khởi trong tâm thì chúng đã có mặt, ta khó thể ngăn chúng lại. Chúng có quyền đó vì chúng là các trạng thái tâm. Nếu chúng đã phát khởi, ta cần quán sát sự tàn phai của chúng. Cảm giác ưa thích điều gì đó là một hình thức của kāmataṇhā (ái dục) và sự không ưa thích là một hình thức của sự không muốn có (vibhavataṇhā). Chúng ta phải quán sát quá trình khi các tình cảm này chế ngự ta. Những điều ta ưa thích chỉ là ảo tưởng, có tính cách dối gạt, nhưng ta bị chúng dẫn dắt do các trải nghiệm về sự vui thích mà chúng mang đến. Chúng kích thích ham muốn, ước ao, nhưng ta có thể chế ngự chúng khi ta có thể kiềm chế, thu thúc các thân hành. Ta có thể gạt chúng qua một bên.

Yếu tố thứ hai cũng có một số bất lợi. Động lực và sự quyết tâm thực hành có thể trở nên khá chướng ngại. Đầu tiên tất cả chúng ta đều muốn thực hành với tín tâm và với cảm giác rằng sự mong đợi của ta sẽ được thành tựu. Nhưng với thời gian, sự thỏa mãn ngày càng ít đi và cảm giác thất vọng tất nhiên sẽ tăng thêm. Dần dần ta trở nên thất vọng, mệt mỏi và chán nản. Thực ra trong khi thực hành đôi khi ta có thất vọng, cũng là điều bình thường. Những khi thực hành tốt, ta nghĩ

mình có thể làm bất cứ chuyện gì, nhưng những khi không được như ý thì ta nghĩ mình không thể chịu đựng nữa. Đó là chuyện tự nhiên thôi.

Chúng ta phải luôn tỉnh thức, luôn quán sát và tự vấn trong khi thực hành: "Tại sao các trạng thái tâm này phát sinh?" Có thể chúng ta không cản trở được việc chúng phát sinh, nhưng ta có thể giữ cho tâm tập trung. Ít nhất ta biết cẩn trọng với các yếu tố đưa đến ảo tưởng và nguy hại. Làm như thế, cảm giác bị áp lực, cạn kiệt hay gò bó vào một số những thước đo giới hạn khiến ta không còn có tự do sẽ trở nên ít nghiêm trọng và ta sẽ buông thư, thu thúc.

Yếu tố hỗ trợ thứ ba trong pháp hành là sự biết đủ trong ăn uống (bhojane mattaññutā). Trong cuộc sống, ta luôn cần có khả năng biết đủ. Nếu trước đây ta sống trong những hoàn cảnh mà ta luôn có thể thỏa mãn mọi ước muốn, thì giờ trong hoàn cảnh tu tập ta sẽ thấy khá bị hạn chế. Ta sẽ trải nghiệm nhiều trạng thái tâm khó chịu kể cả đói, khát. Khi trải nghiệm những điều như thế, ta cần phải biết và hiểu chúng. Trong một số trường hợp, có thể điều ta trải nghiệm rất đỗi bình thường đối với cơ thể sinh học của ta. Thân ta có những hoạt động sinh lý như tiểu tiện, nên nó

cũng phải phản ứng theo các cảm giác đói khát của ta. Không có gì phải lo lắng về điều đó. Tuy nhiên, đối với bất cứ thứ gì ta chưa quen thuộc, ta cần điều chỉnh chúng. Dĩ nhiên, điều đó phải cần thời gian, nhưng có thể thực hiện. Khi dần dần về mặt vật lý, ta đã trở nên quen thuộc với các điều kiện sống mới, thì ta không còn phải lo lắng về cách sống của mình nữa.

Dầu vậy, những sự lo lắng, hoài nghi về các điều kiện sống thường là vấn đề lớn đối với các vị mới xuất gia. Đó là lý do tại sao trong "bốn hiểm nguy đối với một vị mới xuất gia", Đức Phật đã khuyên ta không nên là người bị choáng ngợp khi chỉ nghĩ đến cái bụng của mình, cũng không nên là người không thể chịu đựng được những khó khăn.

Yếu tố hỗ trợ thứ tư trong pháp hành là sự dốc lòng tỉnh thức (jāgariyānuyoga). Yếu tố này liên quan đến việc giữ tâm tỉnh thức, theo dõi tâm và giữ cho tâm sáng suốt. Có nghĩa là ta phải cẩn trọng, không được để các khuynh hướng xấu ác phát khởi trong tâm. Từ ngữ "xấu ác" (evil) ám chỉ các uế nhiễm, các tì vết của bản tánh mà tất cả chúng ta đều biết quá rõ. Đức Phật dạy về quy cách luôn dốc lòng tỉnh thức để ta có thể nhận biết các đặc tính bất thiện của tâm. Tức là cũng dốc

lòng hỗ trợ các đặc tính thiện lành của tâm. Điều gì là "thiện lành" chắc ai cũng phải rõ.

Các đặc tính thiện lành của tâm cần được hỗ trợ bằng nhiều cách để cảm giác mệt mỏi, nản lòng và buông bỏ không phát sinh. Tuy nhiên, điều đó cũng vẫn có thể phát sinh. Khi ta thiếu động lực và sự nản chí phát sinh, ta cần phải đối mặt, quán sát và để nó qua đi. Ta phải bảo vệ bản thân khỏi điều này. Không chỉ các thiền sinh - chính sư cũng từng trải qua các kinh nghiệm như thế. Nói gọn là sư cũng xém buông tay. Nhưng, biết rằng mình đang ở trong thời kỳ tu tập, vẫn còn cần nhiều thực hành, ta cần nhắc nhở bản thân rằng quá trình này dài lâu. Không phải chỉ trong vài phút giây là ta có thể điều chỉnh được theo môi trường mới lạ. Mọi thứ đều cần có thời gian.

Hai yếu tố cuối cùng của "bốn điều nguy hại đối với người mới xuất gia" là: đắm chìm trong ái dục hay muốn trải nghiệm hạnh phúc ngày càng nhiều, và, cuối cùng là mối nguy hại mà tất cả chúng ta, những người cùng thuộc một nhóm giới tính phải nắm rõ: đó là sự nguy hiểm của mối liên hệ giữa nam và nữ.

** Thưa sư, có lần sư nói về các dục lạc và so sánh chúng với lửa bên trong ta. Nếu quán sát với chánh*

niệm ta có thể thấy sự tai hại, sự vô thường của chúng, do không có gì là bền vững, là thực trong các dục lạc. Nếu ta thường quán chiếu dựa trên các chân lý này, có phải là ta có thể thấy được sự nguy hiểm ngay giây phút một điều gì đó vừa ý, khả ái (iṭṭhārammaṇā dhammā) phát sinh?

Nếu có đủ chánh niệm, ta có thể thấy được chúng. Điều vừa ý, khả ái là một phần của cái mà Đức Phật gọi là pháp thế gian (lokadhammā). Các pháp đó chế ngự thế gian. Những điều vừa ý được coi là hạnh phúc theo thế gian, trong khi những gì nghịch ý được coi là khổ. Nhưng đối với người trí, thấy được mối nguy hại trong các pháp thế gian, thì không có gì ngoài khổ xuất hiện. Không có gì được coi là hạnh phúc. Không có gì ngoài khổ phát sinh, không có gì ngoài khổ hoại diệt. Ai thấy được điều này, có thể hiểu thế gian theo cách khiến các sự thật của hiện hữu trở nên rõ ràng. Người này luôn nhận thức được sự vô thường của hiện hữu và phát triển trạng thái tâm nhàm chán với thế gian. "Nhàm chán" ở đây có ý chỉ việc không có gì là thường hằng, bền vững, đáng tin cậy trên thế gian.

Tám ngọn gió đời, được nhắc tới trong kinh điển Phật giáo, bao gồm những gì? Quý vị chắc ai

cũng rõ. Chúng nói về tài sản và sở hữu, mà khi ta có, gọi là "được". Cái "được" đó sẽ thành "mất" khi ta không còn sở hữu chúng. Trong xã hội, khi ta làm vừa lòng người khác ta được họ khen ngợi, ngược lại ta sẽ bị họ oán trách. Như thế tám pháp thế gian đó là: được và mất tài sản, có chức tước, địa vị hay danh tiếng và sự mất chúng đi, lời khen hay tiếng chê, hạnh phúc và khổ đau.

Thực ra, ta có thể rút gọn tất cả tám pháp thế gian đó vào hai thứ: khổ và lạc. Nhưng vị Dự Lưu, sống dựa trên các chân lý của hiện hữu, và có sở kiến dựa theo đó, sẽ nói rằng: Không có gì ngoài khổ phát sinh, và cũng không có gì ngoài khổ hoại diệt. Không có gì bền vững, thường hằng, chắc chắn hay đáng tin cậy trên thế gian này. Do đó, vị Dự Lưu sẽ trải nghiệm cảm giác nhàm chán với mọi thứ. Chỉ có thế, đó là cách phải sống ở đời.

** Thưa sư, vậy nếu ta thực hành cho đến bước cuối của giác ngộ, có phải là tâm xả (upekkhā) sẽ phát sinh - dầu ta có trong hoàn cảnh nào, như ý hay bất toại?*

Nếu ta đã đến cuối con đường đạo, sẽ không còn có cảm giác thích hay không thích nữa, dầu là về các căn trần hay việc chung sống với người. Nam và nữ - chỉ là các khía cạnh của thực tại chế

định, sẽ không còn các tình cảm đưa đến đối tượng của ái dục. Kết quả là, tất cả những thứ ta ưa, ghét không còn hiện hữu nữa.

Có rất nhiều sự việc khác nhau có thể xảy đến cho ta. Thí dụ, hệ thần kinh trên não cảm thấy mát mẻ. Sự trải nghiệm của các căn thức không khiến tâm ta thay đổi. Rồi sẽ xuất hiện một đặc tính có thể được gọi là không ưa thích mà cũng không không ưa thích (phi hữu ái).

Đó là thực tại của một bản chất rất thuần khiết. Có nghĩa là, dầu chính mắt ta nhìn thấy cái được gọi là "vẻ đẹp", không có gì đẹp ở đó. Ở đây ta không nói với ý nghĩa tiêu cực - chỉ là không có gì cả.

Đó là sự trải nghiệm của tánh không - tất cả trống rỗng. Hay một thứ gì giống như thế. Nó trống không theo cách khiến ta có cảm giác không bị ảnh hưởng, không liên quan. Giống như không còn gì mà ta phải đáp ứng hay ngăn cản nó khỏi xảy ra. Những gì còn lại chỉ là cảm giác tột cùng của trống rỗng.

Nhưng đó không phải là sự bàng quan, lãnh đạm trong ý nghĩa là ta hoàn toàn mù tịt, không biết việc gì đang xảy ra. Đó là sự lãnh đạm trong ý nghĩa rằng mọi thứ đã đủ. Ta đã vừa lòng. Ta đã có đủ. Không còn có thể thêm thứ gì.

Điều còn lại chỉ là việc xoay chuyển thân hay các uy nghi, thí dụ, như khi ta tạm nghỉ. Ta không nghỉ do bất cứ tham ái nào. Nghỉ ngơi chỉ là một cách để thư giãn các căng thẳng sinh lý nơi thân. Khi đến lúc nghỉ ngơi, ta nghỉ mà không phải trải nghiệm nīvaraṇas (chướng ngại nào trong năm chướng ngại).

Đến lúc ta tỉnh thức cũng thế. Khi đến lúc tỉnh thức, ta thực sự biết phải tỉnh thức. Khi ngủ ta biết rằng mình đang ngủ. Ngủ là một phương cách mà thân sử dụng, nhưng (đối với tâm) sự tỉnh thức vẫn có mặt. Giống như câu nói: "Ngủ khi đang thức và thức khi đang ngủ".

---

(1) Thường được dịch là công đức, hay nghiệp thiện.

NGUỒN: Chuyển ngữ từ: *Questions & Answers from Luang Por Liem, 2009.*

SỰ CHẤP TRƯỚC

Bhante Henepola Gunaratana

Bhante Henepola Gunaratana là một vị tỳ-kheo người Sri Lanka và là tác giả của nhiều sách thiền nổi tiếng, như quyển Chánh Niệm - Hiểu Biết Đích Thực (Mindfulness in Plain English). Ngài là Chủ tịch của Hội Bhavana tại High View, West Virginia, một tổ chức cổ vũ thực hành thiền định và đời sống xuất gia.

***

Trưởng lão Xá-lợi-phất đã dạy trong *Kinh Chánh Kiến*[2] rằng sự chấp trước là khổ. Do đó, nguyên nhân của khổ chính là nguyên nhân của chấp trước, sự đoạn diệt của khổ là sự đoạn diệt của chấp trước, và con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ cũng chính là con đường dẫn đến sự đoạn diệt của sự chấp trước. Sau khi giải thích điều này, Tôn giả Xá-lợi-phất đã đề cập đến câu hỏi về nguồn gốc của khổ, đó chính là sự chấp trước. Và nguyên nhân của chấp trước là tham ái. Như vậy, khi tham ái diệt thì chấp trước cũng diệt. Khi chấp trước diệt thì khổ cũng diệt.

---

[2] The Discourse On Right View (Kinh Chánh Kiến), Tương Ưng Bộ Kinh

Sự chấp trước khởi lên từ một chuỗi các hiện tượng tâm lý duyên sinh. Khi các căn tiếp xúc với trần cảnh, thức khởi sinh. Khi căn, trần và thức hội tụ, xúc phát sinh. Kết quả của xúc là thọ khởi lên. Thọ phụ thuộc vào trạng thái tâm của chúng ta; bản thân các đối tượng không có tính chất dễ chịu hay khó chịu. Chính tâm phân biệt và dán nhãn chúng là lạc thọ hay khổ thọ.

Nếu một đối tượng được cho là dễ chịu, trạng thái tâm tham ái sẽ khởi sinh. Mong muốn được cảm nhận, lặp đi lặp lại, cùng một đối tượng đã mang lại cảm giác dễ chịu sẽ xuất hiện. Mô hình này, được củng cố bởi dục vọng và tăng cường bởi sự lặp lại, dẫn đến bám chấp. Tất cả các trạng thái này khởi lên trong tâm và diệt trong tâm. Do đó, chúng ta phải quán chiếu tâm để tìm ra bí mật của hạnh phúc. Giải pháp cho khổ đau của chúng ta không nằm ở bên ngoài mà nằm ngay trong chính tâm ta.

Dục vọng được củng cố khi trạng thái tâm khao khát đối tượng khả ái trở thành thói quen. Dục vọng được nuôi dưỡng theo cách này sẽ trở nên vô cùng mãnh liệt. Kết quả là tâm bị kết dính vào đối tượng của dục vọng như dán keo. Càng chú ý đến đối tượng và suy tư về nó, dục vọng càng

mãnh liệt và sự chấp trước càng mạnh mẽ hơn. Chúng ta bám chấp vào sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp - nói cách khác, vào thế giới của sáu căn. Dường như một thế giới liên kết với các căn được hình thành mỗi khi chúng hoạt động. Ví dụ, khi ta thấy một điều gì đó, thế giới của nhãn thức sinh khởi. Tùy theo phẩm chất của tâm, thế giới của tư tưởng xuất hiện và vô số hình ảnh được tạo dựng trong tâm.

Nếu thấy rõ toàn bộ cơ chế dẫn đến sự dính chấp, chúng ta sẽ hiểu rằng thực sự không có gì để chấp vào cả.

Trong từng khoảnh khắc, chúng ta tái sinh vào thế giới của nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Đắm chìm trong những thế giới này, chúng ta bám chấp vào các đối tượng của chúng. Khi các đối tượng ấy mất đi, chúng ta tiếc nuối điều mình đã bám víu và cảm thấy khổ đau. Những thế giới này sinh khởi và hoại diệt từng phút giây này sang phút giây khác. Chúng ta chấp vào chúng vì vô minh che lấp khiến ta không thấy rõ bản chất sinh diệt liên tục của chúng. Khi thấy được lý duyên khởi - cái này có thì cái kia có, cái này diệt thì cái kia diệt - chúng ta hiểu rằng thật sự không có gì để bám chấp cả.

Chấp trước khởi sinh trong tâm khi chúng ta không thấy rõ cơ chế vận hành của nó. Thực tế, chúng ta không chấp vào chính đối tượng mà chấp vào ý niệm về đối tượng sinh khởi trong tâm, khiến ta đắm nhiễm trong đó. Nhưng nếu thấy được toàn bộ quá trình dẫn đến chấp trước, chúng ta sẽ hiểu rằng thực sự không có gì đáng để bám víu. Tuy nhiên, do vô minh và tham ái, chúng ta không nhận ra điều này. Vô minh quá mạnh đến mức làm mờ tri giác, khiến chúng ta tin rằng những gì mình khao khát là thường hằng và sẽ mang lại an ổn, hạnh phúc. Khi thấy rõ bằng chánh trí về sự khởi lên của các dục niệm trong tâm, tham ái không thể phát sinh.

Khi hiểu rõ bằng tuệ giác rằng tất cả những gì thuộc về thế giới của sáu căn đều chịu sự biến hoại, chúng ta có thể buông bỏ sự bám víu vào những thế giới đó. Khi đã buông bỏ, chúng ta vượt thoát khỏi sầu muộn, bi ai và đau khổ, đạt đến cảnh giới bình an tuyệt đối, nơi không còn dấu vết của khổ đau.

Mỗi khi chủ đề về vô chấp được thảo luận, vai trò của dục vọng trong việc theo đuổi các hoạt động và nghề nghiệp cần thiết cho đời sống hằng ngày lại xuất hiện. Lập luận này xuất phát từ sự nhầm lẫn giữa quan tâm và chấp trước. Dĩ nhiên,

chúng ta phải có sự quan tâm hoặc mong muốn để duy trì các hoạt động cần thiết cho sự tồn tại của mình trên thế gian, nhưng điều đó không đồng nghĩa với chấp trước. Ví dụ sau đây minh họa rõ điểm này.

Kinh điển Phật giáo cổ đại kể lại câu chuyện về cuộc chiến huyền thoại giữa chư Thiên (deva) và A-tu-la (asura). A-tu-la bị thất bại, và Đế Thích (Sakka), vua của chư Thiên, ra lệnh cho thị giả trói vua A-tu-la là Vepacitti lại. Vepacitti bị trói ở năm chỗ - hai tay, hai chân và cổ - bằng một sợi xích nặng và bị kéo lên thiên giới. Nhưng Đế Thích đưa ra một điều kiện để giải phóng ông: nếu Vepacitti thừa nhận rằng chư thiên là đúng và A-tu-la là sai, ông sẽ ngay lập tức được cởi trói và được phép ở lại cõi trời để hưởng phúc lạc. Vepacitti lâm vào tình thế tiến thoái lưỡng nan. Làm sao ông có thể phản bội đồng loại A-tu-la bằng cách thừa nhận rằng họ sai? Nhưng nếu thuận theo yêu cầu của Đế Thích, ông có thể hưởng thụ lạc thú ở cõi trời. Tuy nhiên, lòng kiêu hãnh không cho phép ông khuất phục. Dù lựa chọn thế nào, ông vẫn bị trói buộc. Câu chuyện này ẩn dụ rằng khi một người còn bị ràng buộc bởi năm dục tính, thì không có lối thoát khỏi khổ đau.

Đức Phật dạy rằng tham dục cũng giống như vậy. Khi còn vướng mắc trong vô minh, con người không thể sống mà không có tham dục; nhưng đồng thời, tham dục cũng mang đến khổ đau vô cùng. Vepacitti tượng trưng cho những đặc tính tiêu cực, đứng đầu là tham ái, trong khi Đế Thích đại diện cho những phẩm chất thiện lành được phát triển nhờ chánh niệm. Khi hai bên giằng co, chánh niệm xuất hiện như một vị quan tòa phân xử, giúp thiết lập sự quân bình và đưa tham dục trở về trong tầm kiểm soát. Nếu không có chánh niệm, con người mãi giống như Vepacitti, bị trói buộc bởi dây xích của ngũ dục, bị giam hãm trong lòng tham.

Một cuộc sống thanh thản và an nhiên, không chấp trước, giống như một chiếc tàu lượn nhẹ nhàng bay lượn trên bầu trời, trong khi chấp trước khiến tàu lượn tĩnh lặng rơi xuống tan vỡ.

Bản chất con người là luôn chống đối việc phải từ bỏ những điều dễ chịu. Ngay cả một số đệ tử của Đức Phật cũng phản đối việc phải từ bỏ dục lạc. Trong *Kinh Ẩn Dụ Chim Cút* (*The Discourse on the Simile of the Quail*), Tôn giả Udayin đã thưa với Đức Phật rằng bao nhiêu khổ đau đã được đoạn trừ nhờ sự chế ngự và từ bỏ. Nhưng một số

tỳ-kheo khác lại phản kháng các giới luật từ bỏ mà Đức Phật đặt ra. Khi được dạy rằng: "Hãy từ bỏ điều này, điều kia", họ bướng bỉnh nghĩ rằng: "Chỉ là chuyện nhỏ nhặt thôi mà sư phụ quá nghiêm khắc!" Nhưng chính điều nhỏ nhặt ấy, khi ta không từ bỏ được, lại trở thành cái gông lớn và nặng nề.

Để minh họa sự nguy hiểm, tai hại và hậu quả đau đớn của việc dính mắc vào những điều dễ chịu, Đức Phật kể cho Tôn giả Udayin nghe câu chuyện về con chim cút bị vướng bẫy không thoát ra được. Chim cút bị một sợi dây leo khô mục quấn chân. Nhưng vì cút là loài chim yếu ớt, nên nó không thể tự cởi trói, dây leo khô mục đó đối với nó quá cứng, quá dai. Cũng vậy, những điều nhỏ nhặt, những thói quen liên quan đến dục lạc, thoạt đầu có vẻ vô hại và không đáng kể, nhưng khi không thể từ bỏ, chúng trở thành xiềng xích nặng nề trói buộc con người. Đức Phật dạy thêm rằng khi ta vượt qua được chấp trước, mọi xiềng xích liên quan đến tham dục trở nên yếu ớt và dễ đứt như một sợi dây leo mục nát. Nếu một con voi bị mắc bẫy như thế, nó chỉ cần xoay nhẹ thân là có thể dễ dàng thoát khỏi sợi dây leo tưởng như chắc chắn, nhưng thực ra chỉ là một sợi dây leo khô mục.

Một cuộc sống thanh thản, an nhiên, không chấp trước, sẽ giống như chiếc tàu lượn (hang glider) nhẹ nhàng bay lượn trên bầu trời, trong khi chấp trước khiến tàu lượn của sự tĩnh lặng rơi xuống tan vỡ. Việc học cách điều khiển một chiếc tàu lượn là một ẩn dụ trực tiếp về cách chấp thủ hoạt động và cách buông bỏ nó giúp con người tự do như thế nào. Khi bay tàu lượn, người ta thường nắm chặt thanh điều khiển vì sợ hãi, do tâm chấp ngã - cái "tôi" tự nhận. Nhưng chính sự cân bằng của đôi cánh và tư thế của tàu lượn mới quyết định sự bay lượn trên không. Khi ta nắm quá chặt thanh điều khiển vì sợ hãi, trọng tâm bị lệch và mũi tàu lượn chúc xuống. Khi chấp thủ, tâm chỉ lo nắm giữ thật chặt, không còn chú ý đến vị trí của tàu lượn. Khi không thấy sự vật đúng như bản chất của chúng, ta mất tỉnh giác do sợ hãi. Trong quá trình huấn luyện, ta được bảo chỉ chạm nhẹ vào thanh điều khiển khi cất cánh, và kiểm soát tàu lượn bằng những điều chỉnh rất tinh tế. Qua thời gian và thực tập, điều này trở thành tự nhiên, và người phi công có thể dễ dàng bay lên cao hơn, nhẹ nhàng điều khiển tàu lượn bằng những cử động tinh tế trên thanh điều khiển.

Sự thành công của người phi công nằm ở khả

năng vượt qua chấp thủ. Chiến thắng nhỏ bé đối với bản thân này mang lại một cảm giác tự do trùm phủ khi người ấy lướt nhẹ nhàng trên không trung. Nếu chỉ bay theo cách thế gian tầm thường đã có thể mang lại niềm hân hoan như thế, thì khi vươn đến đỉnh cao của sự giải thoát tâm linh, niềm an lạc sẽ vô biên, vô cùng đến đâu!

NGUỒN: Chuyển ngữ từ *Clinging,* sách Lý Duyên Khởi Cơ Bản -Dependent Origination in Plain English *by Bhante Gunaratana © 2024, Wisdom Publications.)*

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BUÔNG

Shumya Masuno

Shunmyo Masuno, sư trưởng tại chùa Soto Zen ở Yokohama, Nhật Bản, là một nhà thiết kế sân vườn và môi trường nổi tiếng.

***

1. Hãy buông xả và cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn. ***Một kỹ năng sống không thể thiếu.***

Giờ là lúc để quyết định cần buông bỏ những gì.

Bạn có thể nghĩ rằng "buông bỏ mọi thứ" có ý nghĩa tiêu cực.

Từ bỏ một cái gì đó giữa chừng, để lại một cái gì đó chưa hoàn thành, bỏ qua một sự bất công, không theo dõi công việc ... Đây chẳng phải là những thứ liên quan đến việc buông bỏ sao? Tất cả dường như hàm chứa một cảm giác vô trách nhiệm.

Chắc chắn điều này cũng đúng phần nào. Trong các thí dụ được liệt kê ở trên, ta phải thừa nhận rằng "việc buông mọi thứ" có vẻ không tích cực.

Nhưng trên thế gian này, có rất nhiều thứ nếu bạn buông bỏ được thì tốt hơn cho bạn. Đặc biệt là ngày nay, khi chúng ta liên tục bị thông tin trấn áp và khi các phương tiện truyền thông xã hội đã

khiến các mối quan hệ cá nhân của chúng ta trở nên là những vấn đề suốt ngày đêm, nhưng bạn không thể phản hồi với tất cả mọi thứ.

Đây chính xác là lý do tại sao việc học cách buông bỏ mọi thứ càng quan trọng hơn. Thực sự, chúng ta nên coi nó như một kỹ năng sinh tồn.

Hơn bao giờ hết, chúng ta bắt buộc phải biết phân biệt giữa những gì chúng ta nên giữ và những gì nên buông bỏ, để sống một cuộc sống trọn vẹn nhất.

2. Đừng đuổi theo người đã ra đi. ***Tốt hơn hết hãy nói lời tạm biệt.***

Những cuộc chia tay với người khác là tùy duyên.

Một đồng nghiệp rời khỏi công ty.

Một đồng đội mà bạn đã gắn bó sau thời gian làm việc với nhau đã rời khỏi nhóm.

Một người bạn thường cùng cà-phê, chuyển đi chỗ khác.

Dù điều đó có thể xảy ra như thế nào, việc mất đi một người bạn rất đau lòng. Sự gắn bó của bạn có thể sâu đậm đến mức bạn cảm thấy muốn bám theo họ.

Nhưng theo như một câu nói trong thiền: "Đừng đuổi theo người đã ra đi." Nói lời từ giã tốt hơn là kéo dài nỗi đau chia ly. Suy cho cùng, khi một mối

quan hệ tan vỡ, đó chỉ đơn giản là sự kết thúc mối quan hệ đã gắn kết bạn với ai đó, theo một cách cụ thể nào đó. Đôi khi sự kết nối có thể được khôi phục, hoặc nó có thể biến thành một mối quan hệ tái đi, tái lại.

Cũng quan trọng không kém là phần thứ hai của câu nói Thiền: "Đừng quay lưng với người đến với bạn." Điều quan trọng là làm thế nào và khi nào bạn gặp ai đó, điều gì đưa bạn đến với nhau. Kết nối giữa con người không thể bị thao túng - nó là một bước ngoặt tự nhiên của số phận. Vì vậy, trong tinh thần đó, "Đừng đuổi theo kẻ đã ra đi, cũng đừng quay lưng lại với người đến với bạn."

3. "Chuyện bình thường mà." ***Câu nói đơn giản này sẽ khiến bạn cảm thấy ổn hơn.***

Những sự kiện không lường trước được khiến cuộc sống trở nên thú vị hơn.

Đủ thứ chuyện có thể xảy ra trong cuộc sống. Bạn có thể nói rằng cuộc sống chỉ là một chuỗi những sự kiện không lường trước được.

Nhưng sau khi bạn đã trải nghiệm điều gì đó một lần, những gì trước đây bất ngờ, trở thành một phần trong cuộc sống của bạn.

Với thời gian, bạn sẽ không bị ảnh hưởng nữa: "À, chuyện bình thường mà."

Người ta thường nói rằng theo tuổi tác, con người trầm lại. Có lẽ đó là kết quả của sự tích lũy kinh nghiệm và khả năng có thể kết luận: "Chuyện bình thường mà".

Cuộc sống có thể giống như một vở kịch không có kịch bản. Bạn càng có lý do để thích thú với vai trò ngẫu hứng của mình, phải không?

Và vì vậy khi điều bất ngờ xảy ra, chỉ cần nói với bản thân: "Chuyện bình thường mà." Bạn sẽ thấy rằng những từ đơn giản này khiến bạn cảm thấy ổn hơn.

4. Thể hiện bản thân một cách thận trọng. ***Đó là cách của người khôn ngoan.***

Trở thành một người biết tất cả có thể nguy hiểm.

Bạn không nên nói (hoặc đăng) một cách liều lĩnh, lặp lại thông tin mà bạn chỉ nghe ai đó nói thoáng qua hoặc bạn xem trên truyền hình hoặc đó là thứ đang thịnh hành trên mạng xã hội.

Bạn không nên can thiệp vào vấn đề của người khác, loan truyền thông tin chưa được kiểm chứng và nói về cách mọi người nên làm điều này hay điều kia.

Hoặc bạn bắt đầu một lý thuyết cá nhân về điều gì đó mà bạn chỉ hiểu một phần.

Tốt nhất là bạn nên kiềm chế không nói và làm những điều như vậy. Những nhận xét bất cẩn có thể khiến những người xung quanh bạn ngờ vực. Tin đồn và những lời rỉ tai rất dễ lan truyền, châm ngòi cho ngọn lửa thông tin sai lệch.

Đặc biệt là ở nơi làm việc hoặc với gia đình, hãy cẩn thận, không lên tiếng trừ khi bạn biết rằng thông tin đó là chính xác hoặc đó là chủ đề mà bạn thông thạo. Nếu không, bạn có thể gây ra tai hại.

Lời nói rất quan trọng. Hãy thể hiện bản thân một cách thận trọng.

Đó là cách của những người khôn ngoan.

5. Mỗi ngày thực hiện một thay đổi nhỏ. ***Một mẹo nhỏ có thể làm cuộc sống thêm phong phú.***

Nếu bạn cảm thấy như mình đang ở trong lối mòn, hãy thử điều này.

Bạn biết mình đang bị mắc kẹt trong lối mòn cũ khi cuộc sống có vẻ đơn điệu và mỗi ngày đều giống như một sự lặp lại của ngày hôm trước. Không hẳn là xấu khi bạn trải qua thời gian của mình một cách yên tĩnh và bình thường, nhưng khi hầu như không có bất kỳ thay đổi nào từ ngày này sang ngày khác, điều đó có thể khiến bạn thất vọng. Cuộc sống có thể bắt đầu có vẻ trần tục và tẻ nhạt.

Nhưng khi bạn cảm thấy như vậy, tốt hơn hết là nhắc nhở bản thân rằng không có ngày hôm qua nào giống như hôm nay. Và không có ngày hôm nay nào giống như ngày mai.

Nếu bạn suy nghĩ về điều đó, thực sự không thể mỗi ngày đều giống hệt nhau. Các bữa ăn, những cuộc trò chuyện của bạn với gia đình, các chi tiết công việc của bạn - luôn có điều gì đó khác biệt một chút từ ngày này sang ngày khác. Trong cuộc sống hàng ngày, tất cả chúng ta đều có những trải nghiệm mới mẻ một cách tinh tế, mặc dù có thể ta không nhận thức được điều đó.

Nhưng nếu bạn thấy điều đó chưa đủ, tôi khuyên bạn nên cố gắng làm điều gì đó khác biệt một cách có ý thức mỗi ngày, bất kể việc đó tầm thường đến đâu. Chẳng bao lâu, sự tích lũy của những thay đổi nhỏ này sẽ làm cho bạn cảm thấy hôm nay là hôm nay, ngày mai giống như ngày mai, rồi bạn sẽ được trang bị để sống tốt mỗi ngày một cách trọn vẹn nhất.

6. Tìm kiếm sứ mệnh cá nhân từ bên trong. *Sau đó, hãy cố gắng hoàn thành với tất cả sức mình.*

Đó là điều cần thiết ở mỗi giai đoạn cuộc đời.

Tất cả chúng ta đều được sinh ra trên thế giới

này với sứ mệnh được định sẵn cho riêng mình.

Bạn có thể nghĩ đó là vai trò của bạn trong cuộc sống này.

Bạn có biết sứ mệnh của mình là gì không?

Bạn có thể nghĩ, "Tôi không biết."

Nhưng không biết cũng được.

Tôi tin rằng điều quan trọng hơn là trải qua cuộc sống tự hỏi bản thân câu hỏi "Sứ mệnh của tôi là gì?" hơn là biết chính xác nó là gì.

Khi bạn tự hỏi bản thân, bạn sẽ bắt đầu nhận ra vai trò của mình trong suốt các giai đoạn của cuộc đời, rồi sau đó cố gắng hết sức mình để hoàn thành nó.

Điều mà bạn dốc hết sức mình vào - điều giúp bạn quên đi chính mình - là sứ mệnh được định sẵn của bạn.

NGUỒN: Chuyển ngữ từ *Six Tips on How to let things go,* tạp chí Tricycle 8/11/2024.

VẠN PHÁP ĐỀU DIỆT

Sallie Jiko Tisdale

Sallie Jiko Tisdale là một cư sĩ, dạy Pháp tại Trung tâm Thiền Dharma Rain ở Portland, Oregon, Mỹ. Cô là tác giả của một số sách, bao gồm quyển gần đây: Lời Khuyên Cho Những Xác Chết Tương Lai (Advice for Future Corpses).

***

Phật tử chúng ta thường đặt hoa trên bàn thờ. Chúng ta biết hoa rất đẹp, nhưng đó không phải là mục đích chúng ta đặt chúng ở đấy. Hoa bắt đầu chết ngay khi bị cắt xuống; chúng ta cẩn thận đặt cái chết ở nơi tượng trưng cho sự thức tỉnh của chúng ta. Chúng ta bái lạy và cúng dường đến sự thật được xây dựng thành trụ cột của thế gian.

Đức Phật đã nói rất nhiều, với bao la kinh điển, nhưng tựu trung lại, Ngài chỉ nói đến điều này: Mọi thứ thay đổi. Thay đổi không thể tránh khỏi. Thay đổi gây đau đớn. Tất cả giáo lý cơ bản của Phật giáo có thể được nói là mọi thứ đều hoại diệt. Đức Phật đã dạy điều này, tràn đầy trong kinh điển, rồi được các vị thầy của chúng ta lặp lại. Nhưng trên hết, chúng ta học được điều này từ cuộc sống hàng ngày của chính mình.

Bạn có thể đã học được một hoặc hai công thức truyền thống cho giáo lý về bản chất nhất thời của tất cả mọi thứ:

Anicca vata sankhara: "Vô thường, than ôi, tất cả đều là sự hình thành!"

Sabbe saokhara anicca: "Tất cả các pháp hữu vi đều tồn tại nhất thời."

Trong *Maha Satipatthana Sutta (Kinh Đại Niệm Xứ)* : "[Ta] tuân thủ quán sát hiện tượng sinh khởi... quán sát hiện tượng hoại diệt..."

Là người mới tu, tôi đã học giáo lý theo cách này: "Tất cả những thứ do kết hợp mà thành đều có thể bị giải thể." Ngôn ngữ thật kỳ lạ khi tôi lần đầu tiên nghe câu đó, và khi còn là một người tu trẻ, tôi thấy mình đang phân tích các từ: Kết hợp. Giải thể. Tôi được khuyên chú tâm vào cách mọi thứ được hình thành bằng nhiều thứ khác kết hợp lại và chúng có thể được tháo rời. Tôi bắt đầu chú ý. Cái bàn, ngôi nhà, quốc gia – tôi có thể thấy điều này.

Nhưng nếu tất cả mọi thứ đều do kết hợp và sẽ phân tán, thì tôi cũng do kết hợp và tôi sẽ phân tán. Nhưng đây không phải là điều tôi có thể dễ dàng chấp nhận. Tôi giả vờ chấp nhận cái chết của chính mình. Hầu hết các hành giả lâu năm đều làm

thế; nhiều người thậm chí còn tin rằng họ thực sự chấp nhận nó. Phật tử có những điểm tự hào đặc biệt của riêng họ, bên ngoài dòng chảy thông thường của những thứ ta tự hào, như sự khiêm tốn và khổ hạnh. (…)

Vậy sự chấp nhận này thực sự sâu đến mức nào? Không chỉ có Phật tử tự lừa gạt mình về việc chuẩn bị cho cái chết. Mà là tất cả chúng sinh. Tất cả chúng ta đều không muốn thừa nhận rằng chúng ta là những sinh vật chiến đấu cho sự sống, để chúng ta có thể lặp đi lặp lại một cách an toàn, "*Annica, annica*, tất cả những thứ tập hợp đều có thể bị tan rã", mà không thực sự đối mặt với ý nghĩa của nó.

Chúng ta có tin rằng mình sẽ tan rã không? Không. Không phải sâu thẳm trong gốc rễ của cái tôi nhỏ bé, bởi vì cái tôi nhỏ bé có kế hoạch sống mãi mãi. Khi chúng ta nói rằng "Mọi thứ đều chết", chúng ta nghĩ rằng *tất cả mọi thứ đều chết trừ tôi*. Và chúng ta có thể có ảo tưởng về điểm này: *Tất cả mọi thứ đều chết, kể cả thân tôi (nhưng nhận thức của tôi thì không). Mọi thứ đều có thể bị giải thể, nhưng có cái gì đó chuyển qua một hình thức mới và không bao giờ biến mất (đó là tôi).* Ta bám vào hy vọng rằng một cái gì đó của thân này, bằng

cách nào đó, sẽ vẫn còn, và chúng ta bám vào điều đó ngay cả khi mọi thứ chúng ta chạm vào trượt đi như cát dưới dòng nước chảy.

Tại sao chúng ta phải giả vờ tự tin hơn cái chúng ta thực sự cảm thấy? Mọi người đều là kẻ sơ cơ khi nói đến cái chết. Vì chúng ta không thể thực hành nó. Khi mẹ tôi qua đời, đó là lần đầu tiên mẹ tôi qua đời, và tôi không biết phải làm thế nào, để làm một người con gái có mẹ sắp chết, làm người con gái mà mẹ đã không còn tồn tại. Khi người bạn thân nhất của tôi qua đời - khi thầy của tôi qua đời - tôi đã không biết phải làm thế nào. Mỗi cái chết mà tôi biết đều là cái chết đầu tiên thuộc loại này. Ngay cả khi đã có kinh nghiệm - tôi biết cảm giác đau buồn như thế nào, tôi biết các trạng thái của một buổi thức canh người sắp chết, tôi biết rất nhiều về những điều đó – nhưng tôi không thể hoàn toàn chuẩn bị. Và khi tôi chết, đó sẽ là lần đầu tiên cái tôi đặc biệt này chết, và tôi cũng sẽ là người mới bắt đầu.

Vâng, tôi biết rằng tất cả chúng ta đang chết trong mọi lúc. Đó là ý nghĩa của việc trở thành một thứ kết hợp hòa tan - bản ngã này, khoảnh khắc này, nhường chỗ cho người tiếp theo như khi cô gái nhường chỗ cho người phụ nữ, và người

phụ nữ nhường chỗ cho cụ già. Tôi biết rằng cái tôi của ngày hôm nay không phải là tôi của ngày hôm qua, và tôi cũng được dạy rằng *nếu bạn chết một lần, bạn không bao giờ cần phải chết nữa*. Nhưng giáo lý thực sự của công thức đó, sự hoại diệt của thân, tâm trong một khoảnh khắc không ngừng, là bạn đã chết. Tôi biết điều này, nhưng tôi không nghĩ thân tôi biết.

Hãy tiêu diệt những con quỷ của hy vọng và sợ hãi. Sư phụ của tôi nói điều này với tôi vào thời điểm tôi đang đối phó chống lại sự lo lắng trầm trọng. Khi tôi bướng bỉnh từ chối đầu hàng, ý nghĩa của sự lo lắng đó càng khiến tôi lo lắng hơn. Tôi càng kháng cự mạnh mẽ, sự lo lắng của tôi càng trở nên trầm trọng hơn, cho đến khi tôi chìm vào nỗi sợ hãi thực sự. Làm thế nào tôi có thể giết con quỷ đó khi tôi sợ bước ra khỏi cửa?

Chúng ta cần nói về cái chết một cách thẳng thắn, trung thực và thường xuyên. Gốc tiếng Pali *dosa* có nghĩa là sân hận, rất đa dạng và nhiều bóng gió. Nó có thể được dịch là tức giận hoặc thù hận, phủ nhận, phóng chiếu, bóp méo, gây hấn, tấn công, thậm chí ghê tởm. Đó là những trạng thái chúng ta có thể cảm thấy khi nói về cái chết, cái chết của bản thân. Nhưng tôi muốn bạn suy

nghĩ về nó và tôi muốn bạn nói về nó. Dẫu bạn đã quán xét cái chết của chính mình một cách sâu sắc, bạn có thường xuyên nói về nó không? Bạn có nói về những xung đột hoặc nhầm lẫn riêng tư của bạn, những câu hỏi của bạn, kế hoạch của bạn?

Chúng ta bắt đầu như thế nào? Bắt đầu với nỗi sợ hãi. Bắt đầu với sự kháng cự. Chúng ta biết câu hỏi. Đó là lý do tại sao chúng ta bắt đầu thực hành ngay từ đầu: *Tại sao chúng ta đau khổ?* Và chúng ta biết câu trả lời. Đó là lý do tại sao chúng ta tiếp tục thực hành: *Chúng ta đau khổ vì sự thay đổi và tâm chống lại sự thay đổi đó.*

Nhưng biết câu trả lời không ngăn được câu hỏi được hỏi, và biết câu trả lời hôm nay không có nghĩa là chúng ta sẽ nhớ câu trả lời vào ngày mai. Vô minh là mắt xích đầu tiên trong chuỗi mười hai nhân duyên – vô minh về vô thường, về vô ngã (*anicca*, *anatta)*. Chuỗi mắt xích này vô tận - sự thiếu hiểu biết của chúng ta về bản chất phù du của việc xây dựng bản ngã hết lần này đến lần khác. Mắt xích đó chỉ bị phá vỡ bằng cách chuyển đổi sai lầm đầu tiên đó, vô minh về bản chất kết hợp của bản ngã, cho nó là cái không tách rời hay bị ràng buộc chút nào.

Bạn sợ gì về cái chết? Hãy lập một danh sách.

Hãy trung thực. Quán niệm tử thi? Ở một mình? Cơn đau? Mất quyền riêng tư? Sợ làm bẩn giường? Sợ kim tiêm? Bạn hy vọng điều gì? Hãy lập danh sách. Hãy trung thực. Bạn có muốn thấy cái chết đến không? Bạn có muốn ngủ không? Bạn có muốn sống lâu, tới già?

Hãy hỏi lần nữa. Tại sao tôi sợ? Bởi vì tôi sẽ chết. Điều đó nghĩa là gì? (Chờ một chút. *Tôi sẽ* chết sao? Tôi có phải chết không?) Hãy tự hỏi: Bạn đã sẵn sàng để chết chưa? Đừng trả lời quá nhanh, bởi vì câu cuối cùng đó là một thách thức. Ngay cả những người đã có những bước tiến lớn trong việc chấp nhận thực tế về sự tan rã không thể tránh khỏi của chính họ cũng sẽ tràn ngập nỗi lo khi thực sự soi lại mình. Thân có hy vọng riêng của nó.

Hãy nói về cái chết. Nói về tất cả mọi thứ. Hãy tưởng tượng về cái chết. Hãy mô tả quang cảnh cái chết của bạn. Bạn đang ở đâu? Bạn thấy gì? Bạn ngửi, nếm, chạm vào cái gì? Ai ở đó? Bạn đang ở bên trong hay bên ngoài? Nó ấm hay mát? Có âm nhạc, hay lời nói không?

Hãy tưởng tượng về cái chết. Viết điều đó xuống. Sau đó chia sẻ với tất cả những người cần biết - gia đình, bạn bè và bác sĩ - những điều bạn muốn. Ghi

âm lại mong muốn của bạn và đừng quên quyết định về việc thân bạn nên được xử lý như thế nào sau khi bạn đã rời bỏ nó. Làm các bản copy và chia sẻ với gia đình. Sau đó xé bỏ nó đi. Hãy hết lòng buông bỏ. Đây sẽ là công việc của phần đời còn lại của bạn.

Chúng ta có thể làm tất cả những điều sau đây. Chúng ta có thể lên kế hoạch, mua một phần nền (ND: mộ nền), điền trước các yêu cầu, quyết định loại nhạc chúng ta muốn nghe khi ra đi. Nhưng ta không thể lên kế hoạch không chết. Bản chất của cái chết là sự mất kiểm soát. Đây là phần khó khăn nhất đối với nhiều người trong chúng ta - không phải là cái chết sẽ xảy ra, mà là nó sẽ xảy ra mà không có bàn tay ta nhấn các nút điều khiển. Nó sẽ xảy ra khi nó xảy ra, khi nào nó xảy ra, nó xảy ra nơi nào, và rất có thể nó sẽ không đi theo kế hoạch của ta. Điều duy nhất chúng ta có thể kiểm soát, và chỉ với sự thực hành, là cách chúng ta đối mặt với bất cứ điều gì xảy ra.

Ngày nay, người ta thường nói về một "cái chết tốt lành". (Có nhiều định nghĩa chính thức, thậm chí do chính phủ ban hành, về một cái chết tốt lành.) Một cái chết được coi là tốt lành khi người chết ra đi nhẹ nhàng và bình an. Đối với bản thân,

tôi muốn nghĩ về một cái chết đúng, một cái chết phù hợp với cuộc sống mà tôi đang cố gắng sống. Hầu hết những cuộc ra đi bao gồm những khoảnh khắc tốt và khoảnh khắc xấu, những hậu quả như mong muốn và không mong muốn. Với cuộc sống là vậy, với cái chết là vậy. Tất cả những cái chết đúng đều khác nhau; bạn không thể xác định chi tiết. Đối với tôi, đó là một cái chết không che giấu điều gì – nơi tôi và nơi những người yêu thương tôi. Đó là một cái chết được đáp ứng với ân sủng và sự sẵn sàng khi thời điểm đến. Đạt được điều này sẽ là công việc của phần đời còn lại của tôi.

Nếu chúng ta có thể đối mặt với cái chết, nhận ra thực tại của cái chết, cuộc sống của ta sẽ biến đổi. Hoa đẹp vì chúng mau tàn. Cái đẹp là thước đo của sự mong manh, chóng vánh và biến đổi, được tạo ra một phần bởi nhận thức của chúng ta về giá trị quý giá của khoảnh khắc này - khoảnh khắc này là những gì chúng ta yêu thích. Cái chết là hoàn toàn tự nhiên, được tất cả mọi người chia sẻ nhưng nó vẫn làm nhói tim. Phương trình đó không mâu thuẫn; đó là bản chất của tình yêu. Với đôi mắt cởi mở đối với những đổi thay, mọi thứ chúng ta nhìn thấy đều rực rỡ và lấp lánh. Yêu có nghĩa là mất. Mất có nghĩa là yêu. Hơi thở cuối

cùng cho phép chúng ta trân trọng hơi thở kế tiếp mà không cần e dè, không nắm giữ lại điều gì.

Hãy giết lũ quỷ, sư phụ của tôi nói. Điều đó có nghĩa là chấp nhận sự lo lắng, nỗi sợ hãi của tôi. Nó có nghĩa là nhận thức ra rằng hy vọng và sợ hãi là một: những tưởng tượng về một tương lai chưa có mặt. Hy vọng kéo, sợ hãi thúc, và cùng nhau chúng khiến ta chấp mắc trong những gì chưa xảy ra, sống nửa cuộc đời trong các sự kiện tưởng tượng. Tôi kiệt sức trên ngọn núi đó, cho đến khi tôi bỏ cuộc. Buông bỏ là chìa khóa. Chấp nhận những con quỷ của hy vọng và sợ hãi cho đến khi chúng giết tôi, đó là những gì sư phụ tôi đã nói suốt thời gian qua.

Câu chuyện ngụ ngôn về ngôi nhà đang cháy được kể trong *Kinh Pháp Hoa là* một câu chuyện quen thuộc. Những đứa trẻ không biết ngôi nhà đang cháy, nên chúng sẽ không rời đi cho đến khi cha chúng dụ dỗ chúng với những chiếc xe đẩy đầy kho báu. Vì vậy, chúng ta đang sống với nỗi khổ, với sự thiếu hiểu biết của bản thân. Đức Phật đã ban cho chúng ta những kho báu, trong đó có một kho báu vĩ đại đến nỗi chúng ta thậm chí không thể tưởng tượng được.

Cách đây vài năm, tôi đã có một giấc mơ ngắn

ngủi, sống động. Tôi thấy một căn phòng hoàn toàn chìm trong ngọn lửa, và một số người đang bình tĩnh đi qua phòng, vừa mỉm cười. Một người quay lại, nhìn tôi và nói: "Tôi không thể nói cho bạn biết tôi cảm thấy an toàn như thế nào trong ngôi nhà này."

Khi tôi bắt đầu thực sự chấp nhận bản thân mình như một thứ được kết hợp này - một giọt sương, một bong bóng, một đám mây - khi tôi thực sự tin tưởng trong một khoảnh khắc rằng cái tôi trân quý này là một tiếng thở dài thoáng qua trong vũ trụ đại dương của sự thay đổi, thì tôi bắt đầu tìm thấy sự an toàn bên trong ngôi nhà đang cháy. Tôi không cần phải trốn chạy nếu tôi biết cách sống bên trong đó. Không cần phải trốn thoát, tôi không còn cần phần thưởng nữa. Tôi chỉ đi qua nó, ý thức được sự tan biến.

NGUỒN: Chuyển ngữ từ *Everything Dies,* tạp chí Lion's Roar, 21/9/2021

KHÔNG CẦN BẬN RỘN

Ayya Khema

Ayya Khema (1923–1997) là một giảng sư Phật giáo quốc tế, và là người phụ nữ phương Tây đầu tiên được thọ đại giới theo truyền thống Nguyên thủy. Bà là người tích cực ủng hộ quyền của ni giới. Năm 1987, bà đã giúp phối hợp hội nghị đầu tiên cho Hiệp hội Ni giới Phật giáo Quốc tế tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ.

***

Trong Kinh Từ Bi (Metta Sutta). Đức Phật liệt kê mười lăm điều kiện thiện lành, tạo nên sự bình an bên trong, và đưa chúng ta đến lòng từ bi. Những điều kiện này đều thuộc về bản chất con người. Tất cả mọi người đều có chúng bên trong. Do đó, chúng ta chỉ cần chú ý đến việc thanh tịnh hóa và phát triển chúng - giống như trong một khu vườn nơi hoa và cỏ dại cùng nhau phát triển, thì chúng ta cần phải lựa chọn. Ta muốn gì: Hoa? Hay cỏ dại? Đôi khi, không dễ phân biệt giữa hoa và cỏ dại. Ở Úc, nhiều loại cỏ dại trông giống như hoa. Nhưng một số cỏ đó rất độc. Vì vậy, chúng ta cần phải phân biệt giữa hoa và cỏ dại. Nếu làm được như

vậy, chúng ta sẽ có thể nhớ những điều kiện này và chú ý đến chúng trong tâm mình. Sự chú tâm đến bản thân là điều quan trọng nhất trong tất cả.

Một trong những điều kiện này - là điều thú vị đối với nhiều người - là không bị cuốn vào quá nhiều sự bận rộn: Tôi thuộc bao nhiêu hội đoàn? Tôi bận rộn thế nào? Tôi không có thời gian hành thiền vì quá bận rộn?

Khi chúng ta nghĩ rằng mình không có thời gian hành thiền, ngay lập tức ta cũng nên nghĩ xem, liệu ta có thời gian để ăn uống hay không. Nếu chúng ta có bất kỳ thời gian nào trong các hoạt động hằng ngày để ăn uống - giữ cho cơ thể được khỏe mạnh - thì chắc chắn ta phải có thời gian để giữ cho tâm được hòa hợp. Chúng ta dành rất nhiều thời gian cho việc mua sắm, chuẩn bị, nấu nướng, ăn uống, và dọn dẹp sau đó - không kể đến thời gian mà người khác đã phải dành ra để trồng, chế biến các loại thực phẩm mà chúng ta thậm chí không quan tâm. Trong thời xa xưa, chúng ta cũng cần phải quan tâm đến điều đó. Vì vậy, không chỉ là vấn đề nấu nướng vào buổi sáng và vào buổi tối, trừ khi ta đi ra ngoài mua pizza, các thức ăn nhanh, thì việc ăn uống mất rất nhiều thời gian. Nhưng chúng ta sẽ không bỏ qua. Chúng ta phải ăn. Vậy thì, tương tự, chúng ta cũng phải hành thiền.

Nếu chúng ta bị cuốn vào quá nhiều sự bận rộn, thì suy nghĩ, "*Tôi không có thời gian hành thiền*", sẽ xuất hiện. Hy vọng rằng chúng ta đã nhận ra rằng tâm và thân là hai. Chúng ta rất thành thạo trong việc chăm sóc cơ thể; chúng ta đã được dạy từ khi còn nhỏ, như cách đi vệ sinh v.v. Vì vậy, chúng ta rất biết cách chăm sóc cơ thể. Nhưng liệu ta có biết cách chăm sóc tâm không? Chúng ta có biết cách làm cho tâm khỏe mạnh, an lành, phóng khoáng, dẻo dai, linh hoạt, giống như một cơ thể khỏe mạnh không? Chúng ta có thể làm được điều đó không? Thiền định và hành trình nội tâm là điều duy nhất có thể giúp chúng ta trong việc này.

Nếu chúng ta bị cuốn vào quá nhiều sự bận rộn, thì suy nghĩ, "*Tôi không có thời gian hành thiền*", sẽ nảy sinh. Tất nhiên đó là một ý nghĩ không có cơ sở thực tế, bởi vì đối với những điều quan trọng, chúng ta luôn có thời gian. Bị cuốn vào quá nhiều sự bận rộn, tâm trí sẽ bị ảnh hưởng, vì ta phải nghĩ đến quá nhiều điều. Chúng ta phải nghĩ đến yêu cầu của công việc; yêu cầu của những người quen biết; đến rất nhiều điều khác nhau khiến tâm trí không thể thực sự tập trung vào thiền. Vậy nên, nếu có quá nhiều thứ xảy ra, nếu ta khiến tâm phóng dật quá mức, thì ta rất cần tự hỏi - Tại sao tôi lại làm

điều đó? Hôm nay, tôi đang cố gắng thoát khỏi cái khổ nào? Điều gì đang khiến tôi phiền muộn? Đây là những lý do duy nhất để ta bận rộn.

Không cần phải bận rộn. Dĩ nhiên chúng ta phải cố gắng hoàn thành nghĩa vụ và trách nhiệm của mình. Đức Phật luôn đưa ra các hướng dẫn cho điều đó. Nhưng việc quá bận rộn không thể đem lại sự bình yên. Nó không thể mang lại sự an lòng. Nó không thể khiến tâm tràn đầy yêu thương; nó không thể thực sự khiến tâm hướng đến thiền. Vì vậy, chúng ta nên kiểm tra các hoạt động của mình, xem những hoạt động nào là hoàn toàn không cần thiết. Và chúng ta nên xem liệu, với những hoạt động mình đang thực hiện, ta có đang cố gắng không chỉ để thoát khỏi khổ mà còn cố gắng chứng minh điều gì đó với bản thân và tha nhân - rằng chúng ta thực sự là một ai đó. Càng cố gắng chứng minh rằng mình là ai đó, thì chúng ta càng ít có cơ hội để trở thành "không là ai cả". Và đó là điều mà Niết-bàn nói về. Nghe có vẻ không hấp dẫn đối với nhiều người, vì họ chưa trải qua đủ khổ đau. Khi chúng ta đã trải qua đủ khổ với việc là "ai đó", chúng ta mới thực sự hiểu rằng chỉ có một cách để thoát khỏi khổ, đó là trở thành "không là ai cả".

Nếu các hoạt động có thể đưa ta đến bất cứ đâu, ta muốn chúng đưa ta ra khỏi khổ. Ngược lại nếu ta muốn chứng minh điều gì đó - rằng ta là ai hoặc ta là gì - ta sẽ thấy rằng không phải tất cả đều cần thiết. Một số rõ ràng là cần thiết. Thực tế là ta không thể sống trong cơ thể này và trong thế giới này mà không có một số hoạt động, nên ta cần có một số hoạt động. Nhưng có cần phải làm tất cả từ sáng đến tối không? Những hoạt động nào là không cần thiết? Những hoạt động nào chỉ phục vụ cho hai lý do: thoát khỏi khổ, và chứng minh rằng ta là ai? Nếu ta tìm thấy chúng, ta có thể bỏ chúng được không? Nếu được, khi đó ta có thể có nhiều thời gian hơn cho hành trình nội tâm.

Chúng ta có tài sản của chân lý tuyệt đối, của tình thương yêu và lòng từ bi vô lượng - toàn bộ tài sản của vũ trụ bên trong chúng ta. Chúng đang chờ được khám phá. Nhưng trong sự xô bồ và ồn ào của các hoạt động từ sáng đến tối, chúng ta sẽ không có cách nào có thể tìm thấy chúng. Chúng giống như một kho vàng đang giấu mình bên trong, mà chúng ta thực sự có thể chạm tới thông qua tâm bình an. Ai cũng có thể làm được điều đó, nhưng họ phải trở nên bình lặng. Và phải ngừng cố gắng trở thành điều gì đó đặc biệt. Chỉ

khi đó, chúng ta mới có thể chạm đến kho tàng, và sau khi tìm thấy nó, chúng ta có thể chia sẻ cho mọi người. Đó là điều mà Đức Phật đã làm. Ngài đã chia sẻ điều đó trong bốn mươi lăm năm. Với vài nghìn người. Và hôm nay, chúng ta đang chia sẻ điều đó với năm trăm triệu người. Đó là giá trị của giác ngộ.

Bất cứ điều gì ta làm với lòng từ bi đều tốt. Đây nên là điều ta cần quán xét.

Như thế, chúng ta có kho báu đó. Nhưng nếu ta cứ bận rộn, ta không có cách nào để mở khóa kho báu. Muốn mở khóa kho báu phải cần thời gian, cần tâm yên tĩnh, tự tại, biết đủ. Có nghĩa là ta cần tâm trí biết rằng có điều gì đó cần được khám phá, vượt trên bất kỳ điều gì mà ta có thể tìm thấy trên thế gian này. Rồi thì ta sẽ cố gắng xét xem điều gì thực sự cần phải làm.

Bất cứ điều gì chúng ta làm với lòng từ bi đều tốt. Đây nên là điểm để ta tự quán xét: tôi đang làm gì với lòng từ bi; tôi đang làm gì để khẳng định rằng tôi thực sự có mặt; tôi đang làm gì để thoát khỏi cái khổ luôn bận rộn? Và để cho càng nhiều người biết đến những điều này càng tốt. Nhưng bất cứ điều gì ta làm với lòng từ bi, đó chính là điều mà chúng ta nên theo đuổi.

NGUỒN: Chuyển ngữ từ *No Need To Be Busy,* sách The Path to Peace: A Buddhist Guide to Cultivating Loving-Kindness - *Ayya Khema, Tạp chí Tricycle Thu 2022*

KHÔNG GIÂY PHÚT NHÀM CHÁN

Karl Palma

Karl Palma là người quản lý thường trú tại tu viện Phật giáo New York từ năm 2011. Ông cũng đang điều hành doanh nghiệp Takoyaki của riêng mình có tên KARLSBALLS Takoyaki từ năm 2015.

***

Là một đầu bếp, tôi bắt đầu chuẩn bị thức ăn vào buổi sáng, ngay sau khi thức dậy. Tôi đếm bước chân của mình khi đi xuống bếp. Tới sảnh, đi thẳng về phía trước - trái, phải, trái, phải. Chân tôi lướt trên sàn nhà, tiến về nhà bếp. Tôi bật đèn, mở nhạc. Tôi pha cà phê, vặn bếp, đun sôi một nồi nước súp. Sau đó, tôi lấy dao và đá mài ra.

Những viên đá mài mà tôi sở hữu rất quan trọng đối với tôi. Khoảng hai phần ba trong số đó được giao lại cho tôi từ vị trông coi tu viện trước đây. Đại đức Earl Ikeda, một tu sĩ Phật giáo đã nghỉ hưu từ Giáo hội Phật giáo New York, cũng đã tặng tôi hai viên đá đặc biệt từ Kyoto mà tôi rất trân quý - cả hai đều có độ bền từ trung bình đến mịn. Những viên đá này đã hơn năm mươi năm tuổi. Đôi khi tôi dừng lại và nhắc nhở bản thân về lịch

sử lâu dài của thức ăn được chuẩn bị từ những viên đá này, và tôi may mắn như thế nào khi cuối cùng được sở hữu chúng trong tay.

Lòng biết ơn – làm sao tôi diễn tả nó?

Bằng cách làm hết sức mình ngày hôm nay.

Tôi chuẩn bị sẵn sàng chỗ mài dao của mình trên bồn rửa và bắt đầu với viên đá thô nhất của mình. Tiếng nhạc từ đĩa Ginkai của Hozan Yamamoto văng vẳng làm nền. Đó là sự pha trộn giữa shakuhachi (sáo Nhật) với nhạc jazz hiện đại – loại nhạc tôi yêu thích. Tôi đặt giờ hẹn hai mươi phút và bắt đầu vẫy một ít nước lên đá mài.

Tôi muốn nhân viên của mình được hạnh phúc. Tôi muốn khách hàng của mình được hạnh phúc. Vì vậy, tôi nuôi dưỡng hạnh phúc nơi chính mình.

Tôi làm việc chậm rãi và có phương pháp. Bắt đầu từ mũi dao, tôi mài lưỡi dao qua lại, qua lại, đếm thành bốn nhóm bốn khi đẩy dao: một, hai, ba, bốn... hai, hai, ba, bốn... ba, hai, ba, bốn... bốn, hai, ba, bốn.... Sau khi chu kỳ này kết thúc, tôi di chuyển các ngón tay xuống khoảng một cm (centimeter) và bắt đầu lại. Tôi lặp lại quá trình cho đến khi hết giờ hẹn.

Tôi chú tâm lắng nghe tiếng dao mài cọ vào đá. Những âm thanh này giúp tôi biết nên chú ý đến

một phần nào đó trên thân dao nhiều hơn. Tôi chú tâm mài như thế cho đến tận cán dao. Bằng cách nào đó, tầm nhìn của tôi luôn thu hẹp lại, và tôi chỉ tập trung vào con dao, hòn đá và các ngón tay tiếp xúc. Tôi phải cẩn thận để không cắt tay mình.

Đây thực sự là việc thực hành chánh niệm, hành thiền. Tôi tập trung vào việc mình đang làm ngay thời điểm đó. Buông bỏ bất kỳ suy nghĩ nào xuất hiện trong tâm, tôi thở sâu và chậm, nhưng tôi không tạo ra âm thanh hay tiếng thở dài, vì điều đó sẽ làm ảnh hưởng đến các giác quan của tôi. Tôi lặp đi, lặp lại như thế, chỉ dừng lại để kiểm tra lưỡi dao.

Khi tôi cảm thấy dao đã được mài đều với viên đá đầu tiên, tôi chuyển sang viên đá mịn hơn và lặp lại quá trình này. Khi tôi tiếp tục mài giũa, ít suy nghĩ xuất hiện trong đầu tôi hơn và mọi thứ trở nên tự động hơn. Giờ tôi có thể nghe tiếng nhạc. Tôi đắm chìm trong thói quen, quan sát sự biến đổi của con dao từ một vật vô tri, vô giác đơn giản, thành một công cụ kết nối tâm trí tôi với thực phẩm. Dao và tôi cùng trở nên sắc bén. Chuông báo giờ vang lên. Giờ tôi đã sẵn sàng bắt tay vào việc.

Tôi chuyên về *takoyaki*, một món ăn nhẹ hình quả cầu của Nhật Bản (ND: bánh bạch tuột

nướng). Khi bắt đầu kinh doanh vào năm 2015, tôi đã bị căng thẳng về trách nhiệm của một "đầu bếp chuyên nghiệp". Từ lâu tôi đã mơ ước trở thành một đầu bếp ẩm thực Nhật Bản, nhưng tôi phải học rất nhiều điều vì tôi không phải là người Nhật. Tôi là người Phi. Vì vậy, tôi phải tìm các bài báo và sách dạy làm sushi bằng tiếng Nhật và dịch chúng sang tiếng Anh. Tôi cũng có vinh dự được sống tại tu viện Phật giáo New York với đại đức Ikeda, người biết rất nhiều về *shojin ryori* (việc nấu nướng tại các tu viện Nhật Bản). Khi thầy ấy có lời khuyên về nấu nướng, tôi hết sức cố gắng lắng nghe.

Trước kia, tôi có một con dao rẻ tiền luôn bị mẻ cạnh. Tôi phải mài nó liên tục. Tôi cảm thấy không kết nối được với các loại nguyên liệu, nên đâm chán nản; tâm tôi tràn ngập những suy nghĩ tiêu cực về công việc của mình. Đại đức Ikeda khuyên tôi nên mua dao mới khi có tiền. Vì vậy, tôi đã thực hiện một cuộc hành hương đến Nhật Bản và, với sự giúp đỡ của một số bạn, tôi đã mua được một con dao trực tiếp từ một thợ rèn lưỡi dao ở thị trấn nhỏ của thành phố Kumamoto. Nghệ thuật làm dao đã có từ nhiều thế kỷ trước ở Nhật Bản.

Khi trở về Mỹ, tôi cảm thấy được đổi mới và có cảm hứng để làm việc. Khả năng nấu nướng của tôi bắt đầu biến đổi. Dĩ nhiên, tôi đã bỏ ra nhiều giờ để mài giũa, nhưng với một con dao sắc bén, tôi đã có thể chuyển động linh hoạt, nhẹ nhàng. Tâm trạng của tôi đã tốt hơn. Tôi thường nhớ về thái độ điềm tĩnh của mẹ tôi khi bà nấu ăn và cách thức ăn của bà luôn khiến tôi hạnh phúc.

Tôi muốn nhân viên của mình được hạnh phúc. Tôi muốn khách hàng của mình được hạnh phúc. Vì vậy, tôi nuôi dưỡng hạnh phúc trong chính mình. Thỉnh thoảng, khi tôi hơi buồn, tôi đi vào bếp và mài dao, và việc đó đưa tôi trở lại tình trạng ổn định. Sau đó, vào cuối ngày làm việc, tôi mài lại dao, đánh bóng và vệ sinh dao.

Một con dao tốt đã giúp tôi phát triển sự tập trung và thể hiện sự tôn trọng đối với các loại nguyên liệu. Suy ngẫm về nhân duyên, tôi thấy rằng cuộc sống không bao giờ có giây phút buồn tẻ.

NGUỒN: Chuyển ngữ theo *Never A Dull Moment,* tạp chí Lion's Roar, tháng 8, 2024

LÀM SAO ĐỂ CÀNG GIÀ CÀNG TRÍ TUỆ

JUDY LIEF

Judy Lief là một giáo thọ và là biên tập viên của nhiều sách giáo lý của cố Chögyam Trungpa Rinpoche. Bà là tác giả của quyển Làm Bạn Với Cái Chết.

***

Nếu bạn sống đủ lâu, sớm hay muộn bạn cũng nhận ra mình đã già. Bạn có thể không cảm thấy già, nhưng chấp nhận đi: bạn đang già. Phải mất một thời gian tôi mới nhận ra rằng mình đang già đi. Cảm giác lạ lẫm khi những người bạn tôi ở độ tuổi bảy mươi hoặc tám mươi, có những đứa con đã trưởng thành và thậm chí có cả cháu. Nếu soi gương, tôi cảm thấy xa lạ với hình ảnh tôi đang thấy. Những gì tôi cảm thấy bên trong không phù hợp với những gì tôi thấy.

Quá trình lão hóa mở ra những quan điểm hoàn toàn mới. Và tôi đã cố gắng sử dụng giai đoạn này như một cơ hội để suy ngẫm về toàn bộ vòng cung cuộc đời mình - nhưng khi làm như vậy, tất cả bắt

đầu cảm thấy siêu thực, tuyệt vời, bí ẩn, đã là quá khứ. Nó có tính chất "gì đó vậy?", như khi một cái gì đó được phóng to, vút qua bạn, bạn không chắc liệu mình có nhìn thấy nó hay không. Có một sự vô căn cứ về toàn bộ trải nghiệm, và cũng có một cảm giác mới mẻ của ánh sáng. Có cái nào bền vững không?

Khi già đi, cuộc sống của chúng ta chứa đầy những kết thúc và chia tay. Mỗi lần chúng ta gặp người thân, đó có thể là lần cuối cùng, và mỗi lần chúng ta làm điều gì đó, có thể cũng là lần cuối cùng. Nhận thức này có thể gây đau khổ. Nó có thể nuôi dưỡng nỗi sợ hãi và sự bám víu của ta, nhưng nó thường làm ngược lại bằng cách tạo ra sự đánh giá sâu sắc hơn về những khoảnh khắc chúng ta vẫn còn kết nối với nhau và tham gia vào cuộc sống. Nó làm nổi bật cốt lõi của sự dịu dàng và sâu sắc sâu thẳm trong chúng ta.

Sự lão hóa dạy chúng ta về ranh giới và sự không chắc chắn. Thế giới và bản thân chúng ta có vẻ vững chắc, nhưng chúng ta không tồn tại lâu như vậy, chúng ta sẽ sớm ra đi. Thật kỳ lạ khi suy ngẫm về việc chúng ta đã ở đâu trước khi xuất hiện trong cuộc sống này, và cũng kỳ lạ không kém khi chúng ta biết mình sẽ rời đi - đi đâu không ai biết. Tuy

nhiên kỳ diệu thay, chúng ta đang có mặt ở đây! Ngay tại đây, ngay bây giờ. Chính đặc tính rất khó nắm bắt của trải nghiệm này làm cho nó trở nên đầy màu sắc và mãnh liệt hơn.

Bản chất bấp bênh của cuộc sống và hoàn cảnh trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta già đi. Bạn có thể đang yên lành, nhưng một ngày nào đó, chỉ một cú ngã hoặc một cơn bệnh là đủ để toàn bộ thế giới của bạn bị gián đoạn với sự mất mát này, đến sự mất mát khác, nối đuôi nhau. Có người già đi nhưng tương đối khỏe mạnh; người khác suy giảm nhanh chóng trở nên yếu ớt hoặc mất trí nhớ. Có vẻ bất công khi một số người già có phương tiện và các mối quan hệ để tìm sự giúp đỡ mà họ cần, trong khi người khác phải đối phó với tuổi già mà không có nguồn lực và không có sự giúp đỡ. Bạn không thể biết rằng mình còn bao thời gian trên thế giới này hoặc bạn sẽ tiếp tục tận hưởng sức khỏe và hoàn cảnh thuận lợi này đến bao lâu.

Trong một xã hội thường lãng mạn hóa tuổi trẻ và bác bỏ quá trình lão hóa, Phật giáo đưa ra một viễn cảnh mới mẻ - không lãng mạn hóa cũng không đe dọa sự tiến triển tự nhiên của cuộc sống. Có những trải nghiệm trong cuộc sống không thể

tránh được, bất kể bạn là ai, và lão hóa là một trong số những trải nghiệm đó. Kinh điển Phật giáo đưa ra những mô tả sinh động về sự đau khổ của tuổi già. Họ không che giấu việc nó có thể đau đớn và nhục nhã như thế nào và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chuẩn bị cho bản thân để đối phó với nó. Có sự khôn ngoan trong việc nhận ra thực tế khắc nghiệt của lão hóa cũng như tiềm năng phát triển và cái nhìn sâu sắc mà nó mang lại. Cá nhân tôi đã thấy rằng tin xấu, khi được nói một cách trung thực, có thể là tốt. Sự không chắc chắn và suy giảm của lão hóa đưa ra một thông điệp mạnh mẽ: hãy tu sửa chính mình khi có thể, đừng chờ đợi. Những gì trước mắt là những gì bạn phải sử dụng, không phải những gì đã được, không phải những gì có thể được, không phải là một cái gì đó khác.

Sự lão hóa của cá nhân chúng ta diễn ra trong bối cảnh văn hóa. Các nền văn hóa vật chất hiện đại không đối phó tốt với lão hóa, và thái độ chống lão hóa làm cho việc già đi trở nên khó khăn hơn. Tuổi già được coi là khủng khiếp và đáng xấu hổ, vì vậy chúng ta cố gắng hết sức để che đậy nó. Có một ngành công nghiệp khổng lồ được thiết kế để giúp chúng ta giả vờ trẻ hơn sự thực. Chúng ta

được tư vấn rằng nếu sử dụng mỹ phẩm phù hợp, tập thể dục đúng cách, ăn loại thực phẩm phù hợp, chúng ta có thể trẻ lâu hơn. Nhưng hào nhoáng của tuổi trẻ giả tạo đó cần phải được duy trì chống lại mối đe dọa của thực tế. Cuối cùng, che đậy thực tế lão hóa không giúp ích gì; thay vào đó, nó thúc đẩy sự đau đớn, phiền não không cần thiết.

Sự trải nghiệm lão hóa làm nổi lên bề mặt các vấn đề chính về bản sắc của chúng ta. Khi bắt đầu già đi, chúng ta đã có nhiều vai trò trong cuộc sống. Chúng ta có thể có những vai trò quan trọng mà ta mặc định là bản chất của mình. Khi các vai trò và nhãn hiệu đó bắt đầu biến mất, chúng ta có thể cảm thấy lạc lõng. Chúng ta buộc phải đối mặt với việc chúng ta là ai ngoài những vai trò đó. Việc lão hóa giúp ta phát hiện ra những chấp trước mà ta thậm chí không biết mình có. Chúng ta đối mặt với sự phù phiếm của mình: bám víu vào vẻ đẹp bề ngoài, nhu cầu quyền lực hoặc trở thành ai đó trong xã hội. Điều này không dễ dàng, nhưng đó là một cơ hội để hỏi: "Tôi thực sự là ai, trong tất cả những điều đó?"

Sự lão hóa của bản thân thách thức chúng ta đối mặt với những định kiến của mình trong mối liên hệ với người khác. Bạn cảm thấy thế nào khi

ở gần người già? Khi còn trẻ, bạn đã được dạy gì về tuổi già và cái chết? Bạn nghĩ mình sẽ trở thành một người già như thế nào? Định kiến có tác dụng mạnh mẽ. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng những người được dạy rằng tuổi già chỉ là thứ phải chịu đựng có quỹ đạo sức khỏe kém và đi xuống nhanh chóng. Những người có tình trạng sức khỏe tương tự nhưng quan tâm đến sự lão hóa của họ và tò mò về giai đoạn đó trong cuộc sống, có sức khỏe, hạnh phúc tốt hơn nhiều và tuổi thọ cao hơn.

Khi đạt đến một độ tuổi nhất định nào đó, bạn nhận ra rằng rất có thể bạn chỉ còn lại một vài năm tương đối khỏe mạnh. Bạn phải đối mặt với những câu hỏi cơ bản về cuộc sống và cách bạn sử dụng thời gian của mình. Trong vài năm còn lại, bạn có cơ hội tập trung vào những gì bạn có thể làm một cách thực tế và vào những gì quan trọng nhất. Bạn bắt đầu buông bỏ tất cả những điều bạn sẽ không bao giờ có thể làm được.

Hối tiếc và thất vọng là một phần của quá trình già đi. Có thể bạn đã thực hành thiền định trong nhiều năm và tự hỏi: "Đây có phải là sự chứng ngộ cao nhất mà tôi có thể nhận được, như thế có ổn không? Liệu tôi có thể tốt hơn, tỉnh táo hơn,

nhận thức được nhiều hơn không?" Chúng ta bị mắc kẹt với: Vậy đó. Đây là cuộc đời tôi. Vấn đề là gì? Tất cả có nghĩa là gì? Nhưng cùng với đó, có những khoảnh khắc khi bạn tiếp xúc với cảm giác kinh ngạc rằng bằng cách nào đó trong sự rộng lớn và mênh mang của không gian/thời gian vô han, bạn đã tìm thấy chính mình trong cuộc sống. Bạn bắt đầu thấy cuộc sống cụ thể của bạn và những phẩm chất độc đáo của bạn như một biểu hiện của một mô hình năng lượng nguyên thủy liên tục phát sinh, hòa tan và tái sinh. Bạn thấy mình là sự phản ánh của một mô hình năng lượng sáng tạo và nhân từ đã diễn ra mãi, và bạn cảm thấy xúc động.

Lão hóa có thể đưa bạn đến cốt lõi của mình. Những thách thức của sự suy giảm thể chất khi bạn đến gần cuối đời có thể tước đi những gì không cần thiết và tiết lộ bản chất thực sự của bạn. Không phải là bạn đang đào bới xung quanh để cố gắng tìm ra những gì cần thiết; đúng hơn, những mối bận tâm hời hợt chỉ đơn giản biến mất. Những giả định, các vai trò, vị trí cũ của bạn trong xã hội, những quan niệm về việc bạn phải trở thành ai và bạn phải hành động như thế nào - tất cả những điều đó bắt đầu biến mất để tiết lộ

một cái gì đó có giá trị và thực tế hơn nhiều: bản chất bên trong của bạn, rõ ràng, sáng sủa, rộng rãi và trống rỗng như bầu trời.

NGUỒN: Chuyển ngữ từ *How to Grow Wise With Age,* tạp chí Lion's Roar, 14/6/2024

MỖI NGÀY LÀ MỘT NGÀY VUI

Hòa Thượng Quan Thành (Guan Cheng)

Hòa thượng Guan Cheng là trụ trì của Chùa Phật giáo Quốc tế ở British Columbia, Canada. Ngài đã xuất bản nhiều sách Phật giáo bằng tiếng Trung Quốc, bao gồm Bình luận về Tâm Kinh và Bình luận về Kinh Kim Cương.

+++

Nhiều người tự hỏi về mục đích sống của mình. Có lẽ họ phải làm việc không mệt mỏi mỗi ngày để đảm bảo có các nhu yếu phẩm: thực phẩm, quần áo, chỗ ở. Để cân bằng giữa nghĩa vụ gia đình và sự nghiệp, họ đi theo những con đường do người khác đặt ra, dẫn đến một sự tồn tại có vẻ đơn điệu và nhàm chán.

Từ cái nôi đến nấm mồ, mỗi cá nhân đóng góp vào câu chuyện của thế giới, thể hiện vai trò độc đáo của họ trong vở bi kịch của cuộc sống, cho đến khi bức màn buông xuống, sân khấu dẹp đi. Khi chết, họ ra đi tay không, không mang theo gì ngoại trừ nghiệp lực – thiện hay bất thiện - được trau dồi trong suốt cuộc đời của họ và rồi sau

đó chuyển sang chu kỳ tái sinh tiếp theo. Sinh ra không một xu dính túi, chúng ta cũng ra đi tay không, việc này khiến ta đặt ra câu hỏi: Mục đích của sự có mặt của chúng ta trên trần gian là gì?

Khám phá ý nghĩa của cuộc sống liên quan đến việc đi sâu vào nhiều lãnh vực như tôn giáo, triết học, vũ trụ học và đạo đức. Mục đích của cuộc sống có thể khác nhau giữa các cá nhân, nhưng có một chủ đề chung giữa họ: sự theo đuổi hạnh phúc của con người.

Bản Chất Khó Nắm Bắt Của Hạnh Phúc

Hạnh phúc, một khái niệm trừu tượng, khác nhau giữa các nền văn hóa. Trong các xã hội coi trọng sự thoải mái vật chất, nhiều người tin rằng hạnh phúc bắt nguồn từ sự giàu có, danh tiếng hoặc quyền lực. Tuy nhiên, đạt được những điều này không đảm bảo hạnh phúc lâu dài. Người nghèo, khao khát nền tài chính vững bền, có thể coi sự giàu có là hạnh phúc vĩnh viễn. Tuy nhiên, tại sao sau đó rất nhiều tỷ phú vẫn cảm thấy không thỏa mãn?

Warren Buffett, một nhà đầu tư huyền thoại và là một trong những cá nhân giàu nhất thế giới, duy trì lối sống khiêm tốn so với tài sản của mình. Ông sống trong một ngôi nhà đơn giản ở Omaha, Nebraska, nơi ông mua vào những năm 1950, và

được biết đến với thói quen tiết kiệm và phong thái khiêm tốn. Buffett thường nói rằng hạnh phúc cá nhân của ông không bắt nguồn từ sự giàu có, mà thay vào đó, nó bắt nguồn từ tình yêu của ông đối với công việc và các mối quan hệ mà ông trân trọng đối với bạn bè và gia đình. Quan điểm của ông thách thức giả định phổ biến rằng hạnh phúc trực tiếp gắn liền với sự giàu có, và quan điểm đó nhấn mạnh rằng ngay cả sự thành công tài chính to lớn cũng không đảm bảo sự hoàn thiện cá nhân.

Leo Tolstoy chuyển từ là một tỷ phú đương đại sang một nhân vật văn học lịch sử. Câu chuyện đó cung cấp một cái nhìn sâu sắc tương tự. Là tác giả của *Chiến tranh và Hòa bình*, Tolstoy rất nổi tiếng và giàu có đáng kể. Tuy nhiên, như ông đã tiết lộ trong *Lời Xưng Tội Của Tôi*, ông cảm thấy vô cùng trống rỗng và đau khổ bất chấp sự thành công của mình. Trong những năm cuối đời, sự thất vọng của Tolstoy ngày càng mãnh liệt đến nỗi ông phải bỏ trốn khỏi nhà. Sức khỏe ngày càng xấu đi và sự chán nản ngày càng tăng, cuối cùng đã dẫn đến cái chết cô đơn của ông tại một nhà ga xe lửa nhỏ ở nông thôn. Rõ ràng, sở hữu của cải, danh tiếng hoặc quyền lực vốn không dẫn đến hạnh phúc, và theo đuổi chúng có thể có quả nghiệp.

Tình hình cũng tương tự đối với sự kích thích cảm giác. Một số người tin rằng cảnh đẹp cho mắt, âm thanh dễ chịu cho tai và hương vị đậm đà cho lưỡi sẽ mang lại cho họ hạnh phúc, nhưng việc theo đuổi những thú vui như vậy trên thực tế có thể phản tác dụng một cách nguy hiểm, dẫn đến đau khổ hơn là niềm vui. Những cuộc chạy đuổi này, tập trung vào sự tự hài lòng, có thể thúc đẩy hơn nữa lòng tham, sân hận và si mê. Ngay cả khi những thú vui giác quan mang lại sự hài lòng, hạnh phúc chỉ là thoáng qua và hời hợt, thường dẫn đến nhiều rắc rối hơn giá trị của nó. Chu kỳ của ham muốn và thất vọng có thể khiến người ta tự hỏi tại sao họ lại theo đuổi những niềm vui trần tục như vậy ngay từ đầu.

Từ quan điểm thế tục, mong muốn thỏa mãn các giác quan là tự nhiên, và không có hại gì nếu được thực hiện trong chừng mực. Tuy nhiên, nhận thức rằng hạnh phúc không phát sinh từ việc chỉ nuông chiều các giác quan là rất quan trọng. Xem dục lạc là mục tiêu cuối cùng của cuộc sống là sai lầm.

Trau Dồi Tâm Trí: Con đường dẫn đến hạnh phúc lâu dài

Mỗi người có nhu cầu và hy vọng đa dạng vào

những thời điểm khác nhau và trong những hoàn cảnh khác nhau. Một khi những nhu cầu và hy vọng này được đáp ứng, họ thường cảm thấy hạnh phúc. Thí dụ, một ít tiền có thể đáp ứng nhu cầu cấp thiết của người không một xu dính túi. Đối với người bị bệnh, phục hồi nhanh chóng là một phước lành. Đối với người mẹ thương con, được nhìn thấy đứa con trai hư đốn cuối cùng cũng biến thành người có trách nhiệm và chăm chỉ, mang lại niềm vui to lớn cho bà. Tuy nhiên, loại hạnh phúc này chỉ là tạm thời. Một khi đã trải qua, nó sẽ sớm tiêu tan.

Với dòng chảy không bao giờ kết thúc của nhu cầu và hy vọng, liệu có ai có thể thực sự và mãi mãi hài lòng? Làm thế nào, theo Phật giáo, người ta có thể duy trì hạnh phúc mỗi ngày? Câu trả lời nằm ở việc duy trì một tâm trí bình lặng và thanh tịnh. Từ đó câu hỏi được đặt ra: Làm thế nào ta có thể giữ cho tâm được thanh tịnh và bình lặng?

Khi nghịch cảnh xảy ra và bạn cảm thấy tức giận hoặc đau khổ, tâm bạn đang báo hiệu rằng nó bị choáng ngợp bởi lòng tham, sân và si. Bạn có thể đã mất bình tĩnh. Bạn có thể đã bị quấy rầy, kích động hoặc trầm cảm. Trong những khoảnh khắc đó, bạn có thể sử dụng đến việc nói dối, chửi bới,

giận dữ hoặc thậm chí hành động bạo lực. Nếu không có sự tự phản chiếu và khả năng tự kiểm soát, bạn có nguy cơ lạc sâu hơn vào sai lầm, và ám ảnh cưỡng chế. Tuy nhiên, những người có thể kiềm chế để duy trì tâm bình an và thanh tịnh thông qua sự ổn định tinh thần và quán sát nội tâm, chẳng hạn như samatha (định) và vipassana (tuệ), sẽ không bị ảnh hưởng của các cảm giác cực đoan yêu, ghét trong bất cứ hoàn cảnh nào. Do đó, họ có xu hướng sống một cuộc sống tràn đầy thanh thản, mãn nguyện và bình an.

Tìm Sự Thanh Tịnh Nội Tâm

Nói chung, chúng sanh đều phấn đấu cho một cuộc sống hạnh phúc, và trau dồi tâm trí là điều cần thiết để đạt được hạnh phúc. Phật giáo mô tả thế giới chúng ta hiện đang sống là "*saha*", một từ tiếng Phạn có nghĩa là có thể chấp nhận được. Điều này ngụ ý rằng tuy hạnh phúc tồn tại trong thế giới này, nhưng nó thay đổi và thoáng qua, trong khi nỗi đau và sự không hài lòng có mặt khắp nơi và khó tránh. Đây không phải là một bức chân dung ảm đạm; nó chỉ đơn giản phản ánh thực tế tồn tại của con người. Trong bối cảnh này, việc theo đuổi sự cân bằng tinh thần và tâm linh trở nên thiết yếu.

Cân bằng niềm vui và nỗi khổ liên quan đến việc thiết lập sự tự nhận thức thông qua thiền định, trau dồi lòng từ bi, thấu hiểu bản chất của vô thường, và tham gia vào các hành động, và lời nói thiện lành. Ngoài ra, điều quan trọng là phải thực hành xả ly khỏi tài sản và các mối quan hệ - không trở nên thờ ơ, mà là tìm một trạng thái cân bằng nơi hạnh phúc không phụ thuộc vào các yếu tố bên ngoài. Nắm vững những sự thực hành này cho phép chúng ta thích nghi với những điều mơ hồ của cuộc sống với trí tuệ.

Dưới ánh sáng của giáo lý Đức Phật, chúng ta có thể hỏi, thật sự việc trau dồi thanh tịnh cho tâm thức mà không gắn bó với những mối quan hệ thế gian là như thế nào? Bài kệ sau đây, được cho là của Thiền sư Wumen Huikai (1183–1260) giải thích điều này một cách tuyệt vời:

Xuân, rộ nở vô số hoa,
Trăng thu thắp sáng những giờ phút yên tĩnh.
Gió hè làm dịu giấc ngủ của ta.
Đông choàng áo tuyết dày
Không lo lắng nào giam hãm ta
Bản thân vũ trụ hoàn toàn thánh thiện.

"Không lo lắng nào" giống như "không có chấp trước". Nếu không lo lắng, chúng ta tận hưởng vẻ

đẹp của bất kỳ mùa nào, và hạnh phúc là món quà hằng ngày.

Câu ngạn ngữ thiền: "Mỗi Ngày Là Một Ngày Vui", là một lời nhắc nhở sâu sắc, khuyến khích chúng ta nhận ra giá trị và vẻ đẹp vốn có của mỗi ngày. Sự hài lòng thực sự không nằm trong việc theo đuổi vật chất, nhưng ở việc đánh giá cao từng khoảnh khắc tồn tại của chúng ta. Chúng ta có thể nhận ra cơ hội trong mỗi ngày để tham gia vào công việc có ý nghĩa cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Hạnh phúc lâu dài bắt nguồn từ hành trình nội tâm hướng tới sự tỉnh giác và tu luyện tâm trí của chúng ta. Hãy suy ngẫm về cách những lời dạy này có thể được áp dụng trong cuộc sống của ta, khi ta đi qua sự phức tạp của cuộc sống hiện đại và khám phá ra sự thanh thản ở bên trong.

NGUỒN: Chuyển ngữ theo EVERY DAY IS GOOD DAY, tạp chí Lion's Roar, 6 tháng 9, 2024.

HẾT

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

PHƯƠNG DANH PHẬT TỬ HÙN PHƯỚC ẤN TỐNG SÁCH
PHÁP VẪN QUANH TA
CHỊ LÊ THỊ ĐOAN TRANG, CA USA
CHƠN NGUYÊN-QUÁCH T.NGỌC ĐÔNG, NORTH CAROLINA, USA
ĐỖ THỊ THẢO, CA USA
GD ANH CHỊ NGUYỄN QUỐC SÚY-THANH NGA, CA USA
GD ANH CHỊ SỬ & TÂM GIÁC THỦY NGUYỄN, CA USA
GD BÀ VÕ THỊ HAI, MONTREAL CANADA
GD DIỆU LIÊN LÝ THU LINH, VN HỒI HƯỚNG CỬU QUYỀN THẤT TỔ
GD PHẠM PHÚC TÍN, HỒI HƯỚNG HL CHA: PHẠM THẾ NGŨ VÀ MẸ:BÙI THỊ KIM THOA
GD PHAN TIẾT HỒNG MINH, Q.7 VIỆT NAM
HOA NGỮ, VĨNH LONG, VIỆT NAM
HOÀNG QUỐC THẮNG, VIỆT NAM
HỒNG THỊ NHƠN, TRẦN THỊ HOA

HUYỀN LÊ, THỦ ĐỨC, VIỆT NAM, HỒI HƯỚNG HL LÊ KHẢI PD TÂM THÀNH
HUỲNH QUỐC LÂM, AN GIANG, VIỆT NAM
KATHY WHITMORE , AZ USA HỒI HƯỚNG HL ĐINH VĂN HAI & LÂM NGÂN HOA & JIM WHITMORE
LÊ THỊ HUỆ, HỒI HƯỚNG HL LÊ TRUNG THÀNH, SUISSE
LÊ VĂN LÝ, CA USA HỒI HƯỚNG HL THÁI TRƯỜNG LỘC
LÝ NAM THANH, CA USA CẦU AN ANH LÝ KIM & CON GILBERT MASEQUESMAY
MINH GIẢI-TRÍ LÊ & LOUIS UMPHENEOUR, CA USA
NGUYỄN THỊ BÍCH THỦY, CA USA
NGUYỄN THỊ ĐẤU-DIỆU ĐỨC, PHÚ NHUẬN, VIỆT NAM
NGUYỄN THỊ THANH THỦY-PD TUỆ THỦY, VIỆT NAM
NHÓM BẢO PHẠM, VIỆT NAM
NHƯ HOA CHU, VIỆT NAM
PHẠM KIM NGỌC, VIỆT NAM
PHẠM THỊ NHƯ HOÀI, VIỆT NAM
PHAN BINH- HIỆP BÌNH CHÁNH, TP THỦ ĐỨC, VIỆT NAM

TRẦN ÁNH HOA & TRẦN ÁNH NGUYỆT
TRẦN ĐỨC PHÚC & HỨA T.THU HẰNG (USA) HỒI HƯỚNG HL HỨA T. MAI, TRẦN ĐỨC TIỆM PD NGUYÊN SƠN
TRẦN THỊ NGỌC BÍCH, VIỆT NAM
TRINH LÊ, VIỆT NAM
VIỆT HƯƠNG -TUỆ HƯƠNG, HÀ NỘI, VIỆT NAM
VÕ ĐÌNH KHÔI-GIÁC HẠNH (BODHICARANA), VIỆT NAM
VÕ ĐÌNH TRÂM-PHỔ HÒA, BÀ RỊA VŨNG TÀU, VIỆT NAM
VŨ LÂM QUẾ ANH, THƯỜNG NHÀN, TÂN BÌNH VIỆT NAM
VŨ LÂM QUỲNH ANH, TÂN BÌNH VIỆT NAM
VŨ MINH KHÔI, TX USA

'Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả'
Pháp Cú 354

NGUYỆN CHO CHÚNG SANH
TRONG MƯỜI PHƯƠNG THẾ GIỚI LUÔN
SỐNG AN VUI TRONG CHÁNH PHÁP PHẬT ĐÀ.